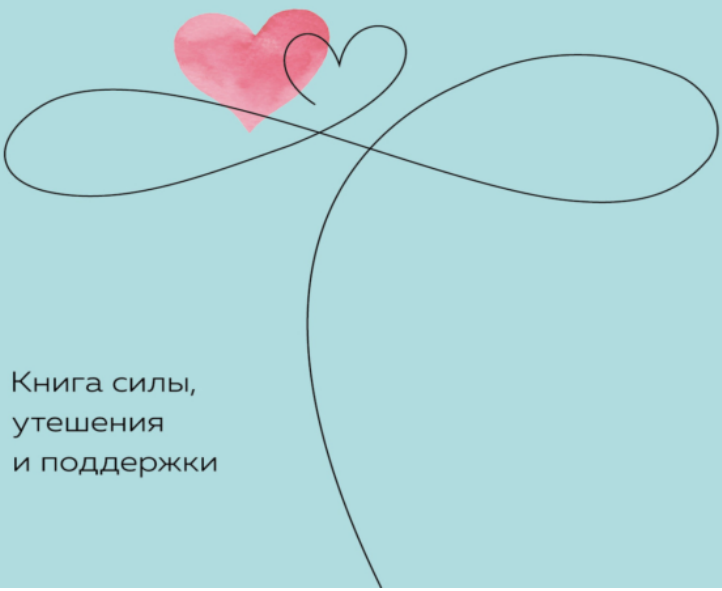
Ольга Примаченко

Всё закончится, а ты нет



Книга силы,
утешения
и поддержки

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

«Всё закончится, а ты нет» – это книга-подорожник для тех, кто переживает темную ночь души. Для тех, кому нужна поддержка и утешение. И слова, на которые можно опереться.

В новой книге Ольга Примаченко, автор бестселлеров «К себе нежно» и «С тобой я дома», рассказывает о том, за что держаться, когда земля уходит из-под ног. Как себе помочь, если приходится прощаться с тем, что дорого сердцу, – будь то человек, дом или ускользающая красота. Как прожить жизненные перемены бережно к себе – и вновь обрести опоры. Несмотря ни на что, жизнь продолжается, и в ней по-прежнему есть место мечтам, надежде и вере в лучшее.

Эта книга – остров со множеством маяков, которые светят во все стороны. И каждый корабль, попавший в свой личный шторм, увидит именно тот свет, который ему нужен.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

- Ольга Примаченко
  - ○
  - ○
  - ○ Введение
  - ○ Море слёз
    - ■ Глава 1. Когда больно – болит
      - ■
      - ■ Мы все через это проходили
      - ■ Как тело пытается нам помочь
      - ■ Вред хронического стресса
      - ■ Десять спасительных ниточек
      - ■ Несколько слов о панических атаках
      - ■ Памятка-подорожник
    - ■ Глава 2. Вы не одни
      - ■
      - ■ Счастье быть среди «своих»
      - ■ Зачем нужна вера (хоть во что-нибудь)
      - ■ Что делать, когда одолевает уныние
      - ■ Памятка-подорожник
    - ■ Глава 3. Потеря близких: горевание о смерти
      - ■
      - ■ Сопровождать другого в его горе
      - ■ Если горе постигло вас самих
      - ■ Как в момент утраты позаботиться в ребенке

- Памятка-подорожник
- Глава 4. Прощание с домом
  -
  - Переезд. Эмиграция
  - Как облегчить расставание с домом
  - Новая жизнь на новом месте
  - Памятка-подорожник
- Глава 5. Отпуская неслучившееся
  -
  - Роды, которые пошли не по плану
  - Ускользающая красота и уходящие годы
  - Принять то, что невозможно изменить
  - Отпустить старое, чтобы вернуться к жизни
  - Пережить расставание
  - Памятка-подорожник

○ Время утешения
- Глава 6. Жить сейчас, а не когда-нибудь
  -
  - Синдром отложенной жизни
  - «Что мы скажем богу смерти?» – «Не сегодня!»[38]
  - Ошибки – это часть контракта
  - Памятка-подорожник
- Глава 7. Открывая себя большому миру
  -
  - Предназначение и «работа мечты»
  - Стремление к совершенству
  - Негативные убеждения о себе и боязнь конкуренции
  - Страх критики
  - Синдром самозванца
  - Памятка-подорожник
- Глава 8. Принятие себя
  -
  - Театр тени
  - Свобода гневаться
  - О чем шепчет зависть
  - Под грузом вины
  - Себе можно верить
  - Памятка-подорожник

○ Свет надежды
- Глава 9. Право желать для себя лучшего
  -

        - Прочувствовать желания телом
        - Мечтать честно
        - Не предавать свою радость
        - Почему иногда страшно следовать за мечтой
        - Отпустить то, чему не сбыться
        - Памятка-подорожник
    - Глава 10. Дорога появляется под ногами
        -
        - И снова про нежность к себе
        - «Где найти силы, если ты на дне?..»
        - Подружиться со своим непобедимым
        - Обретая надежду
        - Памятка-подорожник
  - Год закончится, а ты нет[66]. Послесловие
  - Приложение. Полезные практические инструменты
    -
    - Трекер жизненного изобилия
    - Интенсив «Как внутри?»
    - Список скрытых выгод
  - Благодарности
  - Список поддерживающей литературы
    - Море слёз
    - Время утешения
    - Свет надежды
  - Об авторе
  -
- notes
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7
  - 8
  - 9
  - 10
  - 11
  - 12
  - 13
  - 14
  - 15
  - 16

- ○ 17
- ○ 18
- ○ 19
- ○ 20
- ○ 21
- ○ 22
- ○ 23
- ○ 24
- ○ 25
- ○ 26
- ○ 27
- ○ 28
- ○ 29
- ○ 30
- ○ 31
- ○ 32
- ○ 33
- ○ 34
- ○ 35
- ○ 36
- ○ 37
- ○ 38
- ○ 39
- ○ 40
- ○ 41
- ○ 42
- ○ 43
- ○ 44
- ○ 45
- ○ 46
- ○ 47
- ○ 48
- ○ 49
- ○ 50
- ○ 51
- ○ 52
- ○ 53
- ○ 54
- ○ 55
- ○ 56
- ○ 57
- ○ 58
- ○ 59
- ○ 60

- ○ 61
- ○ 62
- ○ 63
- ○ 64
- ○ 65
- ○ 66
- ○ 67
- ○ 68
- ○ 69

Ольга Примаченко
Всё закончится, а ты нет. Книга силы, утешения и поддержки

Моим родителям

В книге использовано фото *Владимира Шатрова*

© Примаченко О. В., текст, 2023
© ООО «Издательство «Эксмо», 2023

* * *

Ольга Примаченко удивительно тонко и профессионально лавирует между гранями «давать информацию» и обнимать. Каждая новая книга Ольги отвечает ровно на то, что болит сейчас. Она не топчется по поверхности ожога, не лезет с советами, не нарушает границ. А окутывает заботой нашу боль и уязвимость. И мягко учит нас самих делать то же самое – принимать себя даже в самые трудные времена. Вернее, в них – особенно.

***Полина Санаева**, писатель, публицист, автор книг «Черная водолазка» и «Одна и дети»*

Прикрыть непрожитую боль, горе, потерю искусственным оптимизмом – это как накрыть старый бабушкин деревянный стол клеенкой. Вроде бы удобно, практично, не видно трещин и следов от короеда. Снять клеенку со стола, провести рукой по его трещинам и годовым кольцам, омыть слезами следы его долгой жизни – это как всмотреться в свою душу. И вдруг понять, что она под пластами невыплаканного горячая, звонкая, золотая.

В эту книгу я просто провалилась, как в море. И плыла, и плыла, и мои слезы смешивались с этим общим морем, и оно и обнимало меня, и качало, и умывало.

Эта книга разрешает тебе быть. Быть, когда ты не в форме, когда душа расколота, когда от печали хочется выть. Но даже тогда в тебе есть что-то непобедимое,

которое укажет дорогу.

***Ольга Демидюк**, журналист, писатель, автор телеграм-канала «Осторожно: Бог»*

Введение

В жизни всегда есть люди, через которых Бог тебя любит.
В жизни всегда есть люди, которых он любит через тебя.

М. Нигматуллин[1]

Вы держите в руках не просто книгу. Эта книга – друг сердца в темные времена души.

Когда многое, если не все, потеряно и приходится восставать из пепла. Когда внутри тонны невыплаканных слез. Когда вас так давно обнимали, что тело почти не помнит, как это.

Она написана для того, чтобы помочь слезам вырваться наружу.

Разобрать внутренние плотины, расчистить пересохшие русла рек, напиться сказочной мертвой и живой воды: первая – до конца умерщвляет отжившее, то, что уже давно пора отпустить. Вторая – пробуждает новую жизнь, исцеляет, дает надежду.

Я хочу, чтобы глава за главой к вам возвращались силы и вера. Не в то, что «все будет хорошо», а в то, что «все будет». Жизнь не закончилась и не оборвалась, будущее не пошло прахом. Умерли иллюзии, ожидания, наивные представления о том, что мир всегда будет добр и щедр, – но ваша история все еще пишется, даже если каждая буква сейчас дается с трудом и не видно не то что дальше страницы, а *дальше строчки*.

Я написала одну книгу про то, как быть «к себе нежно», и одну про то, как любить друг друга, оставаясь верными себе. Пришла пора написать о том, как справляться, когда дорогое исчезает, а любимые уходят – и при этом все равно продолжать дышать. Как не сдаваться, когда хочется прилечь лет на сто и потом проснуться в каком-нибудь другом мире. Где мы не выли по ночам от несправедливости, не плакали в машине по дороге на работу, не паковали десятки лет в один рюкзак и не срывались с места в панике и тревоге.

Где друзья оставались друзьями, где нашему завтра ничего не угрожало, где не нужно было начинать с нуля, сидя у разбитого корыта, с таким же разбитым сердцем, гулкой пустотой внутри и ощущением полного провала.

Увы, но, даже если мы выстроили нежные отношения с собой, мир снаружи остался по-прежнему непредсказуем.

Нежность к себе – не волшебный оберег, который защищает от невзгод. Плохое как происходило в жизни, так и будет происходить. Но меняется то, в пользу чего мы начинаем совершать свои выборы.

Там, где раньше мы молча кивали и соглашались, мы неожиданно для себя вдруг слышим, как говорим: «Нет, мне это не подходит». Где отчаянно цеплялись за человека, которому не нужны, вдруг разжимаем руки и произносим: «Хорошо, я больше тебя не держу, иди».

Нежность к себе в невероятно нестабильном мире – это выбирать то, что помогает чувствовать себя живыми и отражается в теле полным вдохом, расслабленными плечами, доверчивым сном на спине без ожидания подвоха.

Обращаясь с собой бережно и с уважением, мы прокачиваем, пожалуй, самый ценный навык: не бросать и не предавать себя. Не оставлять раз за разом бесхозным предметом в метро, чтобы потом долгие годы «искать себя» в терапии.

С каждой новой распущенной петлей свитера прежней жизни, с каждым криком, вырвавшимся наконец-то из груди, с каждым плачем навзрыд и опустошающей бурей, унесшей многое и развалившей последнее, нам становится лучше видно дорогу, которая появляется под ногами.

Оказывается, она там есть, и она всегда там была: под ногами не пропасть, а значит и мы – не пропадем.

Придет день, когда мы утешимся. Спрядем новую нить, вплетем вереск в волосы, перестанем закрываться от любви, бояться верить.

> *Мы горели, но не стали пеплом, тонули, но выплыли, ничего не видели, но шли на голос, который вывел нас из мрака на свет.*

Обо всем важном в книге будет сказано понятно и просто. Человеку, переживающему темную ночь души, нужны не ссылки на исследования, а чтобы его обняли, взяли за руку и посидели рядом. Признали его боль. Сказали, что с его чувствами все в порядке – они адекватны моменту, их не надо стыдиться и прятать. Миллионы людей проживали в такой же ситуации то же самое – или проживают прямо сейчас.

* * *

В книге три раздела: «Море слёз», «Время утешения» и «Свет надежды».

В первом мы встречаемся с болью. Это раздел бумажных платков, горевания об ушедшем, оплакивания неслучившегося. В нем течет тушь, дрожит подбородок, глаза становятся красными, а страницы – мокрыми. В этом разделе мы прощаемся и расстаемся, но не остаемся одни: люди – рядом.

Во втором разделе мы исследуем, что несем с собой. Что у нас есть. На что мы можем опереться. Знакомимся со своим «некрасивым» и признаемся себе, что не всесильны. Что у нас есть ограничения и пределы. Но их необязательно преодолевать или пытаться пробить лбом – они не случайны и существуют, чтобы нас оберегать, а не губить.

В третьей части книги мы говорим о мечтах и желаниях, разрешаем себе быть счастливыми, учимся не предавать свою радость. Здесь вы найдете мощный источник веры в себя, вдохновения и поддержки.

Это книга-объятие, книга-подорожник, книга-рассвет. Тот самый, который обязательно наступает за самой темной частью ночи.

Мы проживем эту ночь вместе.

И мы вместе *увидим свет*.

Море слёз

Если бы любая боль могла звучать, это был бы непрекращающийся гул во Вселенной.

С. Левин[2]

Глава 1. Когда больно – болит

Никто не бывает готов к событиям, которые делят жизнь на до и после. Какими бы закаленными и сильными мы себе и другим ни казались, но когда размеренное и упорядоченное бытие с хрустом ломается, страшно становится любому.

В первые минуты после случившегося затапливает страх. Наливаются свинцовой тяжестью ноги, делается ватной голова, обрываются мысли – думать если и получается, то в основном вопросами: «За что?», «Почему я?», «Почему со мной?», «Что теперь делать?».

Лобная доля, та самая, которая про ясные рассуждения, логические цепочки и здравый смысл, практически отключается – насыщенная кислородом кровь уходит в мышцы.

Если потрясение слишком велико, мы замираем. Это древнейший способ выживания в природе: притвориться мертвым, чтобы не сожрали, а потрогали лапой, поняли, что падаль, и бросили коченеть, не навредив.

Увы, из состояния онемения выходить подчас тяжелее, чем из целенаправленного движения «бей/беги». В последнем случае мы приходим в норму, когда гормоны стресса заканчивают работу. А после замирания сроки «обратного включения» сильно варьируются, равно как остается непредсказуемым, запустится ли система целиком или только тело. То, что мы начали двигаться, ровно дышать и даже съели тарелку супа, еще не означает, что мы понимаем, что с нами произошло и где мы находимся.

> *В кризисной психологии есть такая поговорка: «Горе открывается порциями».*

Иногда оно бывает настолько большим, что вместить его в себя за раз – невозможно.

Психологи МЧС, работающие на месте массовых катастроф и стихийных бедствий, уделяют повышенное внимание не тем, кто бьется в истерике, а тем, кто, потеряв при обрушении здания ребенка, не проявляет ни малейших признаков страдания. Просто сидит и смотрит, часто даже в одну точку, зажав руки между коленями. Без единого звука. Без слез. Просто сидит и смотрит.

Такие люди особенно нуждаются в поддержке. В острой фазе горя помощь нужна не тому, кто рыдает (он-то как раз проживает случившееся естественным образом), а тому, у кого не получается заплакать.

Мы все через это проходили

…когда получаешь страшное известие и кажется, что из-под ног уходит земля.

Или случайно обнаруживаешь что-то при стирке в кармане близкого, от чего привычное рассыпается карточным домиком. Еще вчера – счастливая семья, сегодня – два чужих человека.

Каждому найдется, что рассказать, если попросить его вспомнить событие, резко и до основания встряхнувшее жизнь.

Кто-то сталкивается со страшным диагнозом. Кто-то получает серьезную травму, несовместимую с дальнейшей карьерой в спорте. Или теряет все сбережения, попав в руки мошенников. Или переживает предательство друга, которому верил больше, чем себе.

В общем, происходит что-то такое, что навсегда помещает этот день в календаре в особую рамку.

Однажды в нашей деревне сгорел дом. Не старая ветхая хибара под снос, а красивый, большой и современный. Хозяева строили его несколько лет, вот-вот планировали заезжать и праздновать новоселье.

Мы гуляли с подругой и детьми неподалеку, когда я увидела, как по земле побежала тень. Я еще подумала: надо же, как быстро туча закрыла солнце, а ведь такой погожий день. Обернувшись, обнаружила что туча – это огромный столб черного дыма в паре десятков метров от нас.

Адреналин мгновенно затопил тело, и мозг… практически выключился. Пока подруга звонила пожарникам, я уводила подальше детей. Потом достала телефон, чтобы позвонить мужу, и поняла, что вообще не соображаю, как этим куском пластмассы со стеклом пользоваться. Я смотрела на телефон, словно баран на новые ворота, и в упор не видела значка вызова. Не могла понять, как его разблокировать. Как войти в «Избранное» и выбрать нужный номер.

Меня будто коротнуло – и соединение с думающей, знающей, рациональной частью меня оборвалось. Я стояла в замешательстве и испуге.

Теперь я понимаю, почему в организациях в обязательном порядке заставляют вешать таблички, куда звонить при пожаре: никто не знает, как поведет себя человек в экстремальной ситуации. Тело каждого выдаст свою реакцию: кому-то понадобится минута, чтобы сориентироваться, прийти в себя и начать действовать, а кто-то будет стоять на месте с круглыми от ужаса глазами или вовсе забьется в угол.

При этом человек может растеряться и замереть не только в

угрожающей жизни ситуации. Так, некоторые молодые матери ведут себя похожим образом, когда им впервые приносят младенца. Они будто улетают в астрал и перестают осознавать, что происходит и почему сверток на руках так орет.

После известия о смерти близкого кто-то впадает в ступор, кто-то начинает лихорадочно суетиться, перекладывать предметы, мыть посуду, убирать квартиру. В общем, совершает огромное количество хаотичных действий, чтобы отодвинуть момент *встречи с необратимым*.

Невозможно предсказать, какое по силе событие выбьет нас из колеи. Потому что там, где один быстро соберется и возьмет себя в руки, другой провалится в оцепенение и беспомощность.

Осознание шокового опыта всегда происходит постепенно: по мере готовности воспринять *следующий* кусок информации, *следующую* грань случившихся перемен.

> *Меня всегда завораживала эта независимая от ума мудрость тела: беречь нас, когда мир нас не бережет.*

И она точно стоит того, чтобы рассказать о ней подробнее.

Как тело пытается нам помочь

Тридцать лет назад доктор наук, профессор психиатрии Стивен Порджес представил миру **поливагальную теорию**, призванную помочь человеку «сотрудничать» с автономной нервной системой в стрессовой ситуации.

Дальше будет немного терминологии, но, пожалуйста, не пугайтесь – ее не нужно запоминать. Главное – уловить суть, которую я постаралась передать на максимально близких и понятных примерах.

Итак, автономная нервная система (АНС) отвечает за дыхание, сердцебиение и пищеварение и состоит из нервных путей, иерархия которых эволюционно сложилась в три этапа. Между собой эти уровни связывает блуждающий нерв.

Самый «древний» уровень нервной системы – дорсальный вагальный комплекс **(«замри»)** – сформировался 500 миллионов лет назад у доисторической рыбы плакодермы.

Второй уровень – симпатический **(«бей/беги»)** – появился 400 миллионов лет назад у другой доисторической рыбы – акантоды. Благодаря этому она в момент опасности не замирала, а улепетывала от того, кто собирался ее сожрать.

И наконец 200 миллионов лет назад образовался третий уровень АНС – вентральный вагальный комплекс (иногда его

образно называют **«расслабься и отдыхай»**). Он характерен лишь для нервной системы *млекопитающих*: мы получили возможность не только убегать от хищника или драться с ним, но и звать на помощь сородичей. А еще – успокаиваться благодаря их мирному присутствию рядом и поддержке.

В зависимости от того, на каком уровне работает АНС, мы получаем тот или иной набор реакций тела и психики на происходящее:

«Расслабься и отдыхай». Состояние эмоционального благополучия и гармонии. Нам интересно жить, мы с удовольствием исследуем новое, тянемся к людям, жаждем объятий и душевной близости, занимаемся творчеством. Мы легко просим о помощи и оказываем ее сами. Сердце бьется ровно, дыхание спокойное. В теле нет избыточного мышечного напряжения. Мы без проблем восстанавливаемся после спортивной нагрузки, усталости или болезни. Чужое хамство не выводит нас из себя: мы даже находим силы относиться к нему философски и с юмором.

«Бей/беги». Тело словно «на стреме» – в нем появляется много хаотичной энергии: мы суетимся, нервничаем, раздраженно толкаемся в метро, хватаемся то за тряпку, то за телефон, то за пятнадцатую по счету конфету. Ищем и находим поводы, чтобы на кого-нибудь обидеться или вступить в конфликт. Хамство на этом уровне уже не прощаем, а вспыхиваем, начинаем огрызаться в ответ и угрожать наябедничать «куда надо».

«Замри». На нем мы ничего не хотим вообще и весь мир как неправильная елочная игрушка – не радует. Состояние безнадежности, апатии. Хочется все бросить, сдаться, спрятаться в нору. Присутствие других людей в тягость, энергия на нуле. Нас не трогают чужие страдания, мы равнодушны к чужой боли. Грубость тоже не воспринимаем, а словно стоим в оцепенении за толстым мутным стеклом: ничего не слышим, ничего не видим. Все происходит будто не с нами, все – мимо нас.

Когда я рассказала про три уровня АНС соседке Лене, она ответила: «Я эти состояния и без теории Порджеса знала, только называла их по-своему: Черепаха, Росомаха и Сорока. Когда я Черепаха, я прячусь в панцирь и сижу под ним, как в домике, пока не полегчает. Когда Росомаха – иду напролом, повышаю голос, качаю права. А в состоянии Сороки я “порхаю и щебечу”: мне хочется сесть рядом с мужем, обняться, поговорить, расспросить, как день прошел, почистить перышки…»

Перемещаться между уровнями АНС мы можем много раз на дню, а можем застревать на каком-то уровне надолго (вот бы

в «расслабься и отдыхай», правда?).

Но есть одна важная деталь: **невозможно вывести себя из состояния «замри» в состояние «радуюсь жизни», минуя уровень «бей/беги».**

Как знание основ поливагальной теории может помочь, когда мы сталкиваемся с тяжелым событием или новостями?

Об этом – дальше.

Вред хронического стресса

Начну с обнадеживающего. Как пишет в своей книге «Тело на твоей стороне» клинический психолог и психотерапевт Дана Деб, «любому из нас доступен путь, с помощью которого можно заменить реакцию “бей или беги” и эмоциональную блокировку на ощущение взаимосвязи с окружающим миром. Это “дорога домой”, и наш организм всегда знает, как ее найти, несмотря на то что иногда она бывает скрыта или плохо проторена из-за недостаточности жизненного опыта»[3].

Прежде всего нужно признать: нас откинуло далеко назад, к рыбе плакодерме, и это не плохо и не хорошо – тело нас таким образом защищает, а не «предает».

Следующий шаг – в ближайшее время новости больше не читать. Никакие. Нигде. Даже одним глазком не заглядывать, в том числе на чужом телефоне из-за плеча на эскалаторе.

В противном случае наша встроенная система наблюдения, постоянно сканирующая внешнюю и внутреннюю среды в поисках признаков потенциальной угрозы, не перестанет зажигать красные лампочки тревоги[4].

> *Если этой рекомендацией пренебречь, «дорога домой» сильно усложнится. Когда больно – болит, когда страшно – страшно.*

Одно дело, если вы находитесь в эпицентре события и горит ваш дом или его уносит разлившейся рекой или сошедшим с горы грязевым потоком. Другое – если читаете, как где-то горит или уплывает дом, видите фотографии с места событий и эмоционально вовлекаетесь в происходящее. И при этом находитесь за тысячи километров.

Пожалуйста, не начинайте сейчас горячиться и мысленно вступать со мной в морально-этический спор о безнравственности такого поведения. Моя задача – не отвлечь вас от чужой беды или обесценить последнюю. Я просто пытаюсь объяснить: если вас эмоционально размазало от новости о пожаре, надеяться, что вы

из этого состояния выйдете, продолжая представлять себя в горящем доме, – бессмысленно.

В отличие от животных, которые реагируют исключительно на ситуацию «здесь и сейчас» – нападает хищник, горит лес, нос учуял подозрительный запах, – человек способен включать режим защиты *силой мысли.* Он делает это, представляя, воображая, додумывая, ожидая и предвосхищая еще не случившееся.

Того, кто пытается выбраться из огня, защищают собственные системы безопасности. Нейрохимия тела изменяется таким образом, чтобы помочь спастись: организм накачивается адреналином и кортизолом, восприятие обостряется до предела, мышцы готовятся к тому, чтобы карабкаться, поднимать тяжести, убегать и драться.

Вовлекаясь в картинки с места событий, вы проживаете почти *такое же* состояние (сердце колотится, давление подскакивает, дыхание учащается) и переходите на уровень «бей/беги». А из него рукой подать до «замри». Потому что тело такое: «Эй, я же подготовило тебя для борьбы – почему я не получаю обратной связи о том, что ты бежишь или дерешься? Враг оказался сильнее? Боюсь, тогда придется сдаться и замереть. Притворимся мертвыми – есть шанс, что спасемся».

И пять минут спустя вы уже сидите в мягком кресле на работе, уставившись пустым взглядом в стену, ничего не слыша, ничего не видя и ни на что не реагируя. Пока кто-нибудь не положит руку вам на плечо, и вы не вздрогнете.

А теперь представьте, что ситуация испуга и замирания происходит день за днем. Причем не в условиях столкновения с реальной опасностью, а в контексте чтения новостей или пребывания в среде, где на вас орут, запугивают и унижают.

Тело привыкает находиться в **хроническом стрессе**, который далеко не так безвреден, как кажется. И это плохие новости, учитывая, что мы живем в культуре, где мало спать, много работать и успевать поставить три рекорда еще до обеда – норма. Постоянно активируемые защиты «бей/беги» или «замри» начинают включаться быстрее. И *чаще*. Причем в ситуациях, неадекватных угрозе.

> *Мы переходим в режим сверхбдительности, из-за чего остро реагируем на любое повышение голоса, «недобрый» взгляд в нашу сторону, намек на ссору.*

А еще начинаем делать глобальные выводы, основываясь на малых объемах информации, и совершаем множество необдуманных и резких действий.

Другие люди перестают восприниматься как источник

поддержки и превращаются в тех, от кого «нельзя ждать ничего хорошего». В итоге мы учимся не доверять, избегать зрительного контакта и общения, перестаем просить о помощи и вообще на нее надеяться.

Хронический стресс подавляет гормон роста, половые гормоны, а также выработку инсулина, помогающего телу накапливать энергию. Медленнее заживают переломы и раны, быстрее стареет и увядает кожа. «В конце концов, кому нужны долгосрочные “проекты” вроде пищеварения, размножения, восстановления тканей, накопления энергии или роста, если мы не доживем до конца дня?»[5] Именно так думает тело, ежедневно купаясь в адреналине и кортизоле.

А еще под воздействием хронического стресса и недосыпа приходят в упадок нейронные сети в гиппокампе – структуре мозга, отвечающей в том числе за *память*. Из-за чего появляются проблемы с вниманием, планированием и учебой. Мы чувствуем себя «тупыми», хуже соображаем, нам тяжелее усваивать новую информацию и вспоминать уже известное.

Так женщина, вышедшая из декрета на работу и, по мнению коллег, не способная быстро влиться в рабочий ритм, не растеряла свою квалификацию. Просто она еще *не до конца восстановилась* от бессонных ночей, необходимости постоянно быть начеку, караулить, чтобы младенец не убился, и решать сто тысяч вопросов одновременно. Мультизадачность истощает когнитивные функции не только в декрете, но и в обычной жизни. На длительной дистанции она может стать причиной, по которой человека однажды жестко выбрасывает на обочину: чтобы он выспался, восстановился и отдохнул.

Десять спасительных ниточек

Переживая стрессовые ситуации и ощущая желание отлежаться в темной норке, напоминайте себе: это вовсе не потому, что вы – не приспособленная к трудностям неженка. Просто ваше тело в эти минуты включает самый древний режим выживания – *замирание*.

Тело вас любит и хочет защитить.

Поблагодарите его и попробуйте, насколько хватит сил, сделать что-нибудь из приведенного ниже. Это **десять путеводных ниточек,** которые могут потихоньку вернуть себя сначала на уровень «бей/беги», а потом в состояние «расслабься и отдыхай».

• **Примите душ или простучите какой-нибудь ритм ладонями, можно под музыку.** Представьте, что вы играете на

барабанах бонго, только вместо них – подушка, колени или стол. Это поможет мягко вернуть контакт с телом, почувствовать его границы, заземлиться.

• **Постарайтесь уменьшить количество тревожных сигналов извне и проявлений хаоса вокруг.** К ним относятся не только новости, но и три тысячи стикеров со списками дел. Переведите в «немой» режим группы и чатики в мессенджерах. Наведите порядок в комнате, в которой проводите больше всего времени. Смените постельное белье. Чем свободнее и чище пространство, тем меньше вам будет казаться, что вы попали в шторм и тонете.

• **Когда чувствуете, что начинаете волноваться, подвигайте шеей, осмотритесь.** «Ощупайте» глазами комнату или местность, убедитесь, что все в порядке и *конкретно сейчас* вам ничего не угрожает. Переключите внимание на безопасные, стабильные или нейтральные объекты – стены, деревья, памятники, здания. Назовите их вслух. Это успокаивает внутреннюю «систему безопасности» и тормозит стрессовую активацию (когда учащается дыхание и сердцебиение, пересыхает во рту, начинает подташнивать, потеют ладони).

• **Сконцентрируйтесь на точке, где ваше тело соединяется с внешней опорой** – стулом, полом, землей, столом, стеной, кроватью. Держите фокус внимания на том, что вы ощущаете, соприкасаясь с ней: тепло, холод, твердость, шершавость, давление? Представьте, что эта точка – место вашей надежной фиксации в рассыпающейся реальности. Это не вы держитесь руками за подлокотники кресла – на самом деле это мир крепко *держит вас* через них.

• **Если стрессовое возбуждение не проходит, подвигайтесь 15–20 минут,** чтобы слегка запыхаться. Походите вверх-вниз по лестнице, попрыгайте на скакалке или одной ноге, поприседайте, пройдите квартал быстрым шагом. Это помогает вывести избыток гормонов стресса. Ваше тело получит необходимую физическую разрядку и даст сигнал мозгу, что конец света отменяется, можно жить.

• **Выберите символ – «якорь безопасности» – и придумайте фразу, которую с ним свяжете.** Проговаривайте ее всякий раз, когда встречаете выбранный образ. Пусть это будет что-то незамысловатое и приятное глазу – снежинка, бабочка, солнце, цветок любой оттенок розового. И такая же простая фраза: «Все хорошо», «Я под защитой», «У меня есть я», «Мир любит меня», «Я иду в правильном направлении». Для меня таким символом является сердце. Где бы оно ни попалось мне на глаза, я чувствую, будто нашла монетку удачи – и ощущаю незримое

поддерживающее объятие.

• **Как бы ни было тяжело, замечайте мгновения красоты и «прозрачности»:** сладкий запах макушки ребенка, мерцание блесток на щеке девушки-официантки, крупные капли утренней росы на елке, танец пылинок. В эти несколько секунд вы будто становитесь частью покоя, мира и красоты и освобождаетесь от внутренней мутности и тревоги. Запоминайте подобные мгновения «возвращения домой» и проживайте их всем телом, делая глубокий вдох и медленный выдох.

• **Ищите спокойных людей, которые несмотря ни на что уверенно стоят ногами в настоящем.** Синхронизируйтесь с ними и их восприятием жизни. Находиться рядом с такими людьми уже само по себе терапия, потому что для того, чтобы радоваться, им не нужно сначала «войти в ресурс, в поток и в момент» – они любят жизнь даже в автомобильной пробке. А мы всегда *учимся тому, за чем наблюдаем*: «Вы становитесь лучше в любом деле, которым занимаетесь. Если тренируете гибкость, то станете гибче. Если вы боитесь, то нау́читесь лучше бояться»[6].

• **Держите поблизости предмет, который напоминает о приятных мгновениях в прошлом.** Каштан из любимого парка, «счастливая» ручка, которой вы подписали важные документы, брелок, купленный в путешествии мечты… Носите эту вещь с собой. Глядя на нее, вы будете вспоминать что-то хорошее. Знаете, почему это важно? Потому что, когда вы вспоминаете хорошее, вы *не думаете о плохом* и не раскручиваете маховик тревоги.

• **Опирайтесь на рутину,** то есть действия, которые вы совершаете регулярно и примерно в одно и то же время – чистите зубы, проветриваете комнату после пробуждения, читаете с детьми перед сном и т. д.

Почему рутина важна:

• во-первых, это то, на что мы можем влиять, а если мы *хоть на что-то* можем влиять, значит, нашу лодочку подбрасывает на волнах, но штурвал еще не оторвался;

• во-вторых, она сосредотачивает внимание на чем-то конструктивном, переключая его с того, что погружает нас в страх, тревогу и бессилие;

• в-третьих, рутина структурирует время: ее элементы – своего рода невидимые канцелярские кнопки, которые надежно прикрепляют нас к реальности, не позволяя расплыться панической лужицей по паркету.

Ежедневно практикуя знакомое и понятное, мы не теряем ощущение себя («Кто я? Что со мной происходит? Это твоя рука

или моя?»). Привычные ритуалы позволяют нам оставаться в рабочем состоянии, искать выходы и решения, а не виноватых.

Ключевое в таких ритуалах – *действие* в противовес замиранию. Испытывая тревогу, мы не знаем, куда бежать и за что хвататься, в ритуале же все ясно очерчено: делать в такой-то последовательности, столько-то раз, вот таким способом, сначала ногу поставить сюда, потом туда. И это знание позволяет держаться дорожной полосы, не вылетая ни на встречку, ни на обочину. Пусть даже в этот момент приходится двигаться на автопилоте и с залитым слезами лобовым стеклом.

Несколько слов о панических атаках

Стрессовые периоды, когда человек часто и много волнуется, могут сопровождаться появлением панических атак – очень неприятных ощущений в теле, когда кажется, что не хватает воздуха, сердце вот-вот выскочит из груди и вообще мы сейчас упадем в обморок.

При этом вызывает паническую атаку не *реальная угроза* (самолет падает, в машине отказали тормоза, оборвался трос в лифте, на вечеринке появился человек с ружьем), а мысль «*А что, если* [случится что-то плохое]?..». Она рождает поток ужасных фантазий и предположений. Те в свою очередь запускают физические реакции вроде слабости, учащенного сердцебиения, ощущения нереальности происходящего, тошноты, дрожи, трясущихся рук, озноба, жара и др.

> *Мы не сходим с ума и не умираем, наш страх совершенно реален. Проблема в том, что мы испытываем его в момент, когда настоящей опасности нет.*

Боясь, что паническая атака повторится, мы избегаем мест или ситуаций, в которых она случилась впервые. Перестаем пользоваться метро в час пик или соглашаться на публичные выступления, то есть делаем все, чтобы как можно реже бывать в толпе или в центре внимания. Избегание проблемы фиксирует ее, делает нашим постоянным спутником. И к тому же значительно обедняет жизнь.

Как себе помочь с этим справиться?

• **Прежде всего, поверьте в то, что вы достаточно физически здоровы и психически стабильны, чтобы пережить приступ паники, если он случится.** Это похоже на *зону турбулентности* в полете: жутко страшно, когда ты пассажир, но для самолета она не опасна и пилоты ее не боятся.

• **Целенаправленно тренируйтесь *не избегать* мест и событий, в которых у вас возникают панические атаки,** чтобы уменьшить к подобным обстоятельствам чувствительность. Чем больше вы накапливаете опыта «пережил приступ сильного страха, отдался ему и… не умер!», тем реже приступы будут возникать, пока не сойдут на нет.

• **Постоянно возвращайте себя к мысли, что паническая атака проходит** – и *проходит всегда*, то есть в 100 % случаев без исключений. Вам не нужно ее прекращать – **она закончится сама.** Сопротивление и борьба с ней только ухудшат состояние. Неважно, будете вы себя успокаивать или разволнуетесь еще больше, – паническая атака пройдет независимо от ваших усилий.

Самые бесполезные вопросы при панической атаке – это вопросы, начинающиеся со слова «почему»: «Почему это происходит со мной?», «Почему в такой неподходящий момент?». Гораздо эффективнее сконцентрироваться вот на чем:

• **что именно** происходит: вам угрожает реальная опасность или просто эмоционально некомфортно, но в целом ситуация не подразумевает необходимости драться или убегать;

• **каким образом** вы можете на происходящее отреагировать, чтобы не усиливать тревогу, ведь выбор есть всегда – от «вжаться в стенку и вцепиться в подлокотники» до «постоять на одной ноге и подвигать плечами».

Страх коварен тем, что для его возникновения не обязательна причина «здесь и сейчас». Он легко возникает в ответ на *мысли* о прошлом или будущем, когда мы либо пугаемся того, что уже произошло, заново проигрывая это в памяти, либо воображаем неблагоприятные для себя картинки грядущих событий, которым, возможно, и не суждено случиться.

В следующий раз, почувствовав, что начинается паническая атака, дышите медленнее и повторяйте про себя или вслух: «Это скоро закончится, не причинив мне вреда. Это скоро закончится – оно *уже* проходит. Мне не нужно с этим бороться, оно пройдет само. Это скоро закончится…»

Проживите эту волну – и позвольте ей схлынуть.

Памятка-подорожник

1. Мы не можем избежать чувства страха, которое возникает как ответ на то или иное событие, но можем выбирать, что с ним делать. Как минимум, не сдаваться сразу, не замирать. Попробовать намеренно обучить себя другим реакциям.

2. В моменты волнения делайте выдох длиннее вдоха – это

помогает успокоиться.

3. Не бойтесь сильных чувств: их накал конечен, они накатывают волнами и уходят. Вас не унесет в открытое море хаоса и безумия, вы не захлебнетесь и не утонете в панике и тревоге. У тела есть все инструменты для того, чтобы вас спасти – и именно это оно будет делать.

4. Приступ панической атаки тоже конечен. Страх не может вас убить, даже если вам кажется, что вы задыхаетесь или вот-вот потеряете сознание. Не боритесь с приступом, не пытайтесь «успокоиться» и «взять себя в руки», не сопротивляйтесь накатившей панике – проживите ее, «скользите» по ней. Она скоро закончится сама, не навредив вам. Вы не сойдете с ума и не умрете.

5. «Как мне выйти из состояния ужаса?» – «Ногами». В буквальном смысле. Дайте телу физическую нагрузку – она помогает выводить гормоны стресса.

Глава 2. Вы не одни

Итак, тело обладает собственной мудростью, чтобы помогать нам справляться с трудностями, и поливагальная теория хорошо объясняет этот процесс «внутренней отладки». Понимая, на каком уровне в данный момент наша АНС работает, мы можем чутко сотрудничать с ней и тем самым помогать себе «возвращаться домой» – в состояние душевного и телесного спокойствия.

> *Чтобы выйти из состояния «замри», необходимо пройти фазу «бей/беги», а для этого – вернуть контакт с телом, почувствовать его границы.*

Для возврата же на уровень «расслабься и отдыхай» важен *безопасный контакт с другими людьми* – их поддержка, объятия, добрые слова, любящий взгляд. Важно ощутить связь с чем-то большим – некой идеей или духовной сущностью – или принадлежность значимому для себя сообществу, своей стае.

Иными словами, справляться с тревогой в кризисные моменты помогает **присутствие рядом других людей**.

Любая помощь и поддержка в такие минуты бесценна. Любое подтверждение того, что нас с нашей бедой видят, что нас не бросили.

О важности этой связи мы и поговорим в этой главе.

Счастье быть среди «своих»

Расскажу об одном из самых сильных опытов переживания поддержки, который у меня был.

Однажды летним вечером на нашу деревню обрушилась невиданная стихия. Полчаса отвесной стеной лил дождь, и потоки воды с ближайших улиц, расположенных выше, потекли в сторону нашего дома. Из-за отсутствия бордюра, который мог бы сдержать и перенаправить течение образовавшейся «реки», тонны воды устремились прямиком к нам в подвал.

Цокольный этаж затопило: гараж, мастерскую, кладовую, котельную. И речь идет не об уровне воды по щиколотку – речь об уровне воды по бедро.

Это очень странное чувство: ходить по подвалу собственного дома с фонариком на лбу и видеть, как мимо проплывает холодильник и покачивается, мигая аварийкой, утопленный по приборную доску автомобиль.

Буквально сразу же прибежали соседи. Под еще не

закончившимся дождем они насыпа́ли в мешки песок и делали заграждения. Когда дождь прекратился, еще десятки жителей деревни пришли с ведрами, чтобы помогать вычерпывать воду.

Сотни ведер воды.

Это были люди, многих из которых мы видели впервые и даже не знали имен. Мы не знали их, они – нас, но воистину – когда по соседству случается беда, это перестает иметь значение.

Даже местные Монтекки и Капулетти объединились в тот вечер, чтобы нам помочь. Были и пенсионеры, и дети-подростки. Люди приходили, уходили, приносили бутылки с питьевой водой, сменяли друг друга, чтобы перевести дух, и снова брались за работу. Перекидывались шуточками, рассказывали байки из жизни, старались нас подбодрить.

У приехавшей по вызову машины МЧС не работал насос, они смогли помочь только прожектором. Других источников света не было – дом оказался обесточен, фонари не горели.

Мы вычерпывали воду из подвала до часу ночи.

Наша четырехмесячная дочь неожиданно беспробудно уснула до утра, будто понимая, что сейчас некому ею заниматься. Старшего сына забрала к себе домой соседка Лена, где он увлекся игрой с ее детьми и остался на ночь.

Вспоминая, в какой мощный круг заботы и поддержки в тот день попали, мы с мужем до сих пор ощущаем ком в горле и слезы на глазах – от благодарности: «Я узнал, что у меня есть огромная семья…»[7]

Кстати, последнюю воду убрала приехавшая в полночь ассенизационная машина, в народе именуемая просто «говновозка», – единственная, до водителя которой удалось дозвониться в субботу вечером.

В итоге воду мы откачали. Подвал высушили, а заодно вывезли груды хлама и мусора, до уборки которых никогда не доходили руки. Под снятой пластиковой обшивкой стен оказался красивый кирпич. Смеемся: теперь у нас подвал в стиле лофт. Отработала себя и страховка на дом, которую мы ежегодно оплачивали до этого.

Чтобы ничего подобного не повторилось, позже совместно с соседями мы вырыли вдоль улицы отводную канаву и положили заградительные борта. Теперь водная стихия не страшна. Спасибо, Господи, что взял деньгами.

С одной стороны, это дорогой урок, а с другой – бесценный. Потому что в тот момент, когда подвал затапливало водой, а нас с мужем – адреналином, связь с соседями, пришедшими на помощь, не позволила провалиться в оцепенение. Мы знали, что не одни, нас не бросили, люди рядом.

Именно сопричастность, связь с окружающими или некой духовной сущностью – Богом, Вселенной, Матерью Землей, родом – является нитью, благодаря которой мы возвращаем себе чувство безопасности.

> *Нам крайне важно ощущать свою принадлежность к чему-то большему – и держаться за эту связь.*

Зачем нужна вера (хоть во что-нибудь)

Было время, когда я будто утратила связь с миром. Не в том смысле, что не понимала, кто я и что делаю, а в том, что находилась в состоянии абсолютной невключенности и *невовлеченности* в происходящее вокруг.

Это было ново: я считала, что у меня хороший контакт со Вселенной. По жизни легко находила и «читала» ее знаки и почти не удивлялась совпадениям и чудесам. Ощущала себя одним из персонажей «Сказок Старого Вильнюса»[8] – любимым ребенком Бога, немножко волшебницей, немножко юродивой, но сохраняющей адекватность и здравый смысл.

А потом… Будто что-то сломалось. Я погрузилась в психологию, изучала когнитивно-поведенческую терапию, много читала о критическом мышлении – и мир перестал со мной говорить. То, что раньше было увлекательной игрой с пространством, в научной модели мира превратилось в «когнитивные искажения». То есть ошибки мышления, а не чудеса.

Мне стало неловко использовать в своих текстах слово «Вселенная», а тем более говорить о какой-то с ней «связи».

Что ж, это был интересный опыт духовного одиночества, но я больше не хочу его повторять.

Доказательная психология держала в тонусе ум, но совершенно не питала душу. Не было в ней такого необходимого диалога с пространством. Ответов, рассыпанных тут и там, вместо тех искусственных, что стояли ровными рядами на книжной полке.

Не было таких спасительных в сложные времена связей и ниточек, держась за которые можно не только не упасть, но и выйти к свету.

А что было? Ощущение, будто меня разобрали на атомы. Объяснили, что происходит в мозге в тот или иной момент, выдали перечень когнитивных заблуждений на двух листах – и оставили лежать на холодном столе под лампами в операционной.

Но дело в том, что **мы всегда ищем связь.** Как говорил тот же Стивен Порджес: «Человеку свойственно стремиться не просто к безопасности, а к безопасности, которую можно ощутить в объятиях другого человека»[9].

Если же обняться не с кем, мы стремимся почувствовать связь с чем-то большим, чем мы сами, – и оказаться под защитой этой силы. Мы хотим верить, что Бог нас любит, а Вселенная – щедра и добра к нам.

> *Потому что, когда мир рассыпается на куски, стройные научные теории не спасают.*

Слова превращаются в бесполезное нагромождение букв: ты все можешь себе объяснить, но совершенно не понимаешь, что с этим делать. Особенно когда внутри звучат сирены и страшно до ватных ног.

А молитва – дает надежду. Маленькая, безыскусная, всего на два слова вроде «Спаси и сохрани». Но вы ее повторяете, как заведенные, и это помогает не умереть от отчаянья. И схватиться хоть за что-то в ситуации, когда держаться не за что вообще.

В такие моменты мы состоим из веры и надежды даже больше, чем из воды.

В такие моменты мы верим, что наши действия могут быть оберегами. Верим так, как верят дети – чисто, искренне, всей душой. Верим, потому что *хотим* в это верить – здесь и сейчас, на краю обрыва и безумия.

Кто-то окуривает комнату пало-санто и белым шалфеем, зажигает свечу, умывает лицо святой водой. Кто-то читает псалтирь, снимает обувь и ходит по земле босиком, едет в лес и там громко-громко кричит, пугая соек.

Важно не отбирать – у себя и у тех, кто рядом, – эту возможность, не разрушать веру. Не выбивать эту опору, если нечего предложить взамен равноценного по силе поддержки.

Потому что есть периоды, когда самокопание и разговоры про смыслы как мертвому припарка. Времена, из которых сначала нужно выплыть и нащупать под ногами твердую землю, а уже потом разбираться, для чего они были даны и чем мы в них приросли, что из них для себя взяли, ценность чего обнаружили.

> *А пока нам плохо, страшно, тревожно и непонятно, не зазорно себе помогать чем угодно. Любым, что делает нас сильнее, не убивая.*

Так или иначе, мы всегда пытаемся найти объяснение происходящему, внутреннюю логику событий. И если сейчас

адский ад, потому что *ретроградный Меркурий*, это переносится легче. Поскольку есть надежда, что тяжелый период – будь то неделя или месяцы – закончится: сменится фаза Луны, число года, Плутон перестанет топтаться на границе Козерога и Водолея, Сатурн и Нептун уйдут из Рыб, утихнут гравитационные волны от затмений.

И в этой внешней предопределенности, в нащупанной лежащей где-то впереди *поворотной точке к лучшему* много успокоения.

У нас в доме для таких случаев есть постер с фразой: «Просто такая серия». Сценарист был в дурном настроении, у Бога тоже бывают плохие дни. Но, если пережить, перетерпеть, доползти до титров и новой границы дня, обстоятельства изменятся, непонятное прояснится, откроется второе дыхание, и вообще – станет наконец-то чем дышать.

Такое взаимодействие с реальностью гораздо целительнее, чем мысли о собственной покинутости и никому-не-нужности. Мир, в котором никому до тебя нет дела, – очень страшный мир. Вера же во что-то большее дает такую необходимую связь и ощущение себя *не винтиком*, но частью прекрасной мозаики, божественного витража.

Однажды, укладываясь спать, мой маленький сын спросил: «Мам, а ты грустишь, когда у тебя нет человека?» – «Какого человека?» – «Меня».

Я улыбнулась: «Конечно, сынок». – «Я тогда сейчас схожу воды попить и сразу вернусь». И потом, совсем тихо: «Только ты никому меня не отдавай».

И все, у меня ком в горле.

Как важно, как до одури важно, чтобы в жизни каждого был человек, который никому бы тебя не отдавал. Ни за какие коврижки. «Даже за сто тыщ миллионов».

И кто будет верить в тебя, когда у тебя самого нет сил.

Губерт Месснер, врач-неонатолог, десятки лет проработавший в отделениях интенсивной терапии для новорожденных, так рассказывает о недоношенных детях, борющихся за жизнь в реанимации: «Ребенок чувствует, верят ли в него родители. Можно прожить и пережить пограничную ситуацию, только если знаешь, пусть даже лишь подсознательно, что рядом есть кто-то, к кому можно вернуться»[10].

Что делать, когда одолевает уныние

Это правда: иногда мыслить конструктивно совершенно не получается. Ну вот «мозг не поворачивается» думать хорошее,

когда дела – дрянь. К счастью, мыслями и фокусом внимания *можно управлять*. Дальше я поделюсь с вами техникой, которая помогает вывести себя из упадка духа бережно и аккуратно.

Когда вам плохо, не пытайтесь изменить свое состояние мыслью, находящейся на противоположном краю спектра настроения[11]. Ибо это напоминает ситуацию, когда вы подавлены, а кто-то подходит, хлопает вас по плечу и говорит: «Не грусти, а то попа не будет расти!» И противно хохочет.

Вместо этого попробуйте дотянуться *до ближайшей* мысли, от которой вам станет *хоть чуточку* легче. На грамм. На чайную ложку. На минус одну складку на лбу от напряжения. Не *кардинально* легче, когда: «Фу-у-у-ух, отлегло…», а чуточку. Но такую «чуточку», которую вы реально почувствуете.

Не надо врать и убеждать себя в том, что не соответствует действительности, – надо найти мысль, которая принесет хотя бы *небольшое облегчение,* и сфокусироваться на ней. Чтобы потом, через пять минут или два дня, попробовать дотянуться до следующей «мысли-чуточки». И так – медленно, но верно – вытягивать себя сначала в середину условного спектра настроения, а потом на тот его конец, где мы в порядке.

Вот как может выглядеть такая цепочка:

«Я в отчаянье. Два года не получается ни с кем завести отношения. Уже выть хочется от одиночества».

«Что ж, могу себе позволить и повыть – никто слова не скажет. Сядем вдвоем с Бертой и как затянем… Блин, обожаю свою собаку. Как же хорошо, что тогда решилась ее завести. Все-таки с ней не так одиноко».

«Да и двигаться с ее появлением больше стала: хочешь не хочешь, а каждый день надо на прогулку выводить. Хоть людей благодаря ей вижу. Вон, новое кафе на углу открылось – на террасе по вечерам все столики заняты. И сидят там часто не парами или компаниями, а по одному. Просто ужинают, читают что-то с телефона, пьют кофе. И нормально им вот так одним сидеть, не скучно. Кстати, мне с собой тоже никогда не бывает скучно».

«Вообще не представляю, как может быть с собой скучно, вокруг столько интересного. О, это же через неделю моя учеба по рекламе начинается. Ух, отведу душеньку».

«А все-таки хорошо, что я могу вот так взять и вписаться в учебу на три недели. Там же еще и работа в группах будет, с новыми классными людьми познакомлюсь. Ой круто. Жду не дождусь! Пойду Берту выгуляю и заодно черешни куплю. Что-то так черешни захотелось. А потом фильм посмотрю. Точно, так и сделаю…»

Напомню: еще пять минут назад наша воображаемая героиня хотела не черешни, а *выть*.

> *Нам не нужно играть во «всегда счастливых человечков», которые боятся негативных мыслей и как могут закрываются от плохих новостей.*

Тревожиться, переживать, грустить, чувствовать боль, гнев, одиночество или желание исчезнуть – совершенно нормально. Хорошая новость в том, что мы можем отслеживать свои состояния, а значит, *регулировать* их. Не переключаться между ними по щелчку (это невозможно), но постепенно менять в сторону большего для себя комфорта.

К сожалению, застревание в фазе «замри», которое сопровождается длительным подавленным настроением, чревато тем, что человек начинает отождествлять себя со слабостью и беспомощностью. Эти чувства становятся частью его представлений о себе. Поэтому он поддается им даже в ситуациях, с которыми может без проблем справиться. Например, начинает бояться звонить по телефону или общаться с курьером, не говоря уже о том, чтобы вызвать сантехника починить унитаз.

Чем чаще вы замираете, намеренно читая пугающие вас новости или разглядывая шокирующие фотографии, тем больше времени всякий раз будет нужно, чтобы вернуться в нормальный режим.

А вообще, признавайте любые свои состояния, наблюдайте за ними, знакомьтесь со своими реакциями на то или иное событие, отмечайте, что вас успокаивает и переводит вашу АНС из режима «замри» в «расслабься и отдыхай». Исследуйте свои особенности – и они станут лучшей памяткой нежности к себе, которую только можно придумать.

Памятка-подорожник

1. Злость, растерянность и отчаяние после потрясений – не новая «норма жизни», так плохо вам будет не всегда. Ваша психика сделает все, что в ее силах, чтобы помочь вам прийти в себя и адаптироваться к переменам.

2. Держите на видном месте бумажку с фразой «Рядом есть другие люди», чтобы помнить, что вы не одни в этом мире. Тяжесть этого мира лежит не только на ваших плечах, ваше горе – не только ваше, ваш ужас – не только ваш. Помощь придет, решения найдутся, чьи-то теплые руки обязательно вас подхватят.

3. Пока страшно, не удивляйтесь, что вам не хочется

«быстрее, выше, сильнее» или становиться «лучшей версией себя». Все с вами нормально, такое сейчас переживают многие. Хорошая новость: это пройдет и интерес к новому обязательно вернется.

4. Будьте здесь и сейчас. В условиях стресса эта набившая оскомину фраза приобретает особый смысл: чувство безопасности возвращается благодаря «заземлению в реальность» в противовес «застреванию» – в мыслях о прошлом или тревогах о будущем. «Завтра само о себе позаботится. Каждому дню довольно своих тревог»[12].

5. Стоя на земле, *чувствуйте землю.* Вы здесь, вы есть, мир ловил вас, но не поймал.

Глава 3. Потеря близких: горевание о смерти

В этой главе я буду говорить о том, как важно разрешать себе проживать потерю кого-то из близких не как «надо», а *как получается*, не пытаясь стряхнуть грусть, будто дурной сон. Если он снится, значит его важно увидеть. И важно досмотреть до конца.

Горюя, мы не должны требовать от себя «перевернуть страницу» и начать с чистого листа. Важно *научиться жить* с лакунами в сердце, с ноющими шрамами, с призраками прошлого, многие из которых не исчезнут никогда.

> *Прежнего качества жизни уже не будет – будет по-другому: необратимые потери влекут необратимые изменения.*

Одна из самых тяжелых вещей в прощании – это непреодолимое желание обернуться. С надеждой, что тебе показалось; что случившееся – сон; что стоит удачно пошевелиться, и морок развеется, все вернется на свои места, восстановится, склеится, станет как было, а то и лучше.

Вы не услышите от меня, что оборачиваться не нужно. Горевание – это процесс, в котором не может быть правил, не может быть «стадий», не может быть выверенной последовательности. В горе нет протокола, зато много такого, к чему невозможно подготовиться.

Другой человек не проживет вашу боль за вас, как бы сильно ни хотел помочь. Он может только *сопроводить* вас в горе – пройти какую-то часть пути рядом, служа опорой, поддержкой и утешением.

Я не буду обещать «радугу в конце дождя», потому что неизвестно, будет ли та радуга. Но вот о чем хочу попросить: что бы ни происходило вокруг, что бы ни происходило внутри, никогда не бросайте себя одних. И не играйте в героев.

Мне было очень сложно писать эту главу и очень важно, чтобы она была. Простите, если где-то я буду неуклюжей. Писать о потерях – это как ходить по замерзшему озеру: страшно провалиться самой, страшно увлечь за собой другого. Остается только надеяться, что треск, который будет иногда слышен под тяжестью слов, окажется не звуком раскалывающегося льда, а треском оттаивающей боли.

Боли, которая обретает голос.

И начинает выходить.

Сопровождать другого в его горе

Встречая известие о чьей-то смерти, мы часто не знаем, что делать и говорить. Что будет уместным, а что бестактным. У нас практически нет иных речевых формул, кроме «Крепитесь!» и «Соболезную вашей утрате».

При этом в глубине души мы чувствуем, что хотим сказать больше, чем помещается в эти фразы. Хотим выразить любовь, выразить печаль, выразить боль и свою готовность помочь и поддержать, но не можем подобрать нужные слова, чтобы они не звучали искусственно и топорно. Когда вроде все правильно говоришь, «по бумажке», а человеку только хуже.

Но вот что **точно не стоит говорить, пытаясь утешить** горюющего (и что почему-то вырывается изо рта практически сразу):

«Я понимаю, что ты чувствуешь», – если опыт пережитых утрат неравноценен. Потерять кого-то из родителей и потерять партнера – это разные вещи. Потерять неродившегося ребенка и потерять ребенка-подростка – это разные вещи. Потерять пожилого человека, прожившего долгую жизнь и спокойно умершего во сне, и пережить трагическую гибель двадцатилетнего брата – это разные вещи. Люди, пережившие утрату, говорят о существовании «иерархии горя»[13]. Им больно слышать «Я понимаю, что ты чувствуешь» от тех, кто на самом деле никогда не переживал подобного. Произнося такие слова, мы не только врем, но и перетягиваем одеяло на себя. Смещаем фокус внимания с боли человека, горюющего *здесь и сейчас*, на собственный опыт боли в прошлом. Острое горе – не лучшее время для таких историй. Честнее и бережнее будет сказать: «Я даже представить не могу, что ты чувствуешь. Это огромное горе. Просто знай, что я рядом и буду с тобой так долго, сколько понадобится».

«Ты сильная, ты справишься», «Ты молодая, успеешь родить еще», «Зато он прожил прекрасную жизнь», «У всего есть смысл», «Бог не посылает испытания тем, кто не в состоянии их преодолеть», «Теперь он в лучшем мире» и другие фразы, призванные «утешить», а на самом деле режущие по живому. Потому что у каждой из них есть не произносимое вслух продолжение: *«…так что хватит уже так страдать»*. Именно так звучат эти слова в ушах горюющего. И это больно. Оплакивающему потерю близкого не нужен *смысл* в его горе, не нужно сравнение с тем, кому «хуже», не нужны уверения в том,

что выпавшие на его долю испытания сделают его сильнее, потому что никто в здравом уме не хочет становиться «сильнее» такой ценой. Мы хотим, чтобы близкие и родные были живы, а не самосовершенствоваться и достигать духовных высот через их смерть.

Обвинения в сторону умершего: «Он обязан был пристегнуться», «Она должна была пойти к врачу», «Как он мог так безответственно курить в постели…». Сталкиваясь с чужой смертью, человек внезапно понимает, что его жизнь тоже конечна, и ужас этого осознания воплощается во фразах в духе: «А вот надо было думать головой, сам виноват!» Агрессия прорывается, поскольку рассыпается в прах иллюзия контроля и всемогущества: смерть нельзя спланировать, как поход к зубному врачу, бдительность и благоразумие не гарантируют полную безопасность.

Если вы не знаете, о чем говорить с человеком в горе, поговорите с ним об умершем. Спросите, каким он или она были матерью, мужем, отцом, сестрой, другом, дочерью… Расскажите то светлое, что у *вас самих* осталось об ушедшем в памяти. Вспомните моменты, за которые вы ему благодарны, которые оставили в вашей душе след. Горюющему человеку такие теплые воспоминания – как мягкие объятия. В них больше поддержки, чем в причитаниях. Хотя и здесь все индивидуально: кого-то такие разговоры могут расстроить еще больше. Следите за реакцией человека и будьте к нему бережны.

Иногда горюющему нужно время, чтобы осознать потерю, а до этого он кажется холодным и безучастным: не рыдает, не заламывает рук, говорит спокойно, выглядит отстраненно, спит по шестнадцать часов в сутки. Будто случившееся его не касается, будто ему все равно. Такая реакция тоже нормальна. Не нужно пытаться человека растормошить – время его слез еще не настало. Они придут позже. Иногда на это требуется неделя, иногда месяц, а иногда и несколько лет. В любом случае это не повод сомневаться в истинности его чувств. Психика каждого выбирает свой способ, как защитить нас от шока, когда в дом приходит беда.

Вот что пишет психотерапевт, лектор и активист в сфере работы с горем Меган Девайн, которая сама пережила трагическую смерть любимого: «Быть мужественным – быть героем – не означает преодолевать боль или превращать ее в дар. Быть мужественным – значит уметь просыпаться каждый день, когда хотелось бы больше не просыпаться»[14].

В этом и заключается истинное сострадание:

оставаться рядом, не пытаясь «починить» и «вернуть человека к жизни».

Боль не нужно приглаживать или снимать – ее нужно признать. И уже потом по возможности сопровождать в ней горюющего. Не торопя его и не подгоняя («Ну хватит уже, два месяца прошло, сколько можно плакать»), не выдавая инструкций («Тебе нужно быть сильной. Ради детей»), не принимая за черствость и неблагодарность то, что ваша забота не встречает того эмоционального отклика, на который вы рассчитываете.

Человек в горе – это человек с разбитым сердцем и несоображающей головой. Он часто забывает, много тревожится, ему снятся кошмары и преследуют флешбэки. Кажется, будто он видит умершего, слышит его голос. У него в этот период нет сил вкладываться в дружбу и поддерживать социальный этикет. Сколько бы людей сейчас вокруг него ни было, он одинок – его мир рухнул, раскололся на до и после. Как и его идентичность: жена стала вдовой, ребенок – сиротой, отец двоих детей – отцом одного ребенка.

Человек в горе может тонуть в гневе. На того, кто ушел, на себя, на врачей, на Бога, на реального виновника смерти, если таковой есть. А еще на тех, кто как ни в чем не бывало продолжает жить, улыбаться, ходить по улицам, в кафе и кино, в то время как он не может дойти даже до ванной комнаты, чтобы не сесть и не разрыдаться в коридоре.

Человек в горе может отчаянно нуждаться в поддержке и так же отчаянно ее отталкивать, выбрасывая цветы и приготовленную для него еду, грубо обрывая воспоминания и разговоры, игнорируя или огрызаясь на тех, кто спрашивает: «Ну как ты?» Это сложно выносить и еще сложнее на это не обижаться, а продолжать быть рядом, продолжать *задавать этот вопрос*.

Недаром говорят, что **горе переписывает адресную книгу**. После утраты окружение горюющего часто меняется. Кто-то уходит сам, боясь «заразиться горем». У кого-то не хватает терпения выносить непредсказуемое поведение, «вечные слезы» и отталкивания. А кто-то, не найдя в себе мужества быть рядом в первые дни, так и не решается обозначить себя спустя время.

Не стоит винить тех, кто не выдерживает. Потому что мы не знаем, как в такой же ситуации справились бы сами: когда у кого-то скорбь, а у нас жизнь – дети, заботы, работа, развод, ипотека, больная кошка и престарелая мама. Можно, конечно, предполагать, как бы мы себя вели, но не факт, что именно так все и происходило бы *на самом деле.*

При этом человеку, переживающему утрату, очень важно

чувствовать связь с окружающими, быть видимым в своем горе и получать негласное разрешение от других проживать свою боль без дополнительного бремени в виде стыда и вины. «Не слишком ли рано она надела белое?» «Не слишком ли долго носит черное?» «Достаточно ли часто ходит на кладбище?» «Как могла так быстро у детей появиться “новая мама”?»

Человек в горе и так часто испытывает вину – из-за дурацких слов, которые оказались последними; из-за того, что недостаточно уделял внимания умершему; из-за глупой ссоры накануне, после которой так и не успели помириться…

> *Но ведь до этих дурацких слов, до этой глупой ссоры была еще вся жизнь, где было место и любви, и смеху, и заботе, и радости.*

Это не отменяет боль от того, что связь оборвалась на резкой ноте, но точно не должно становиться линией, которая все перечеркивает.

Вот почему очень большой поддержкой для тех, кто переживает утрату, становятся слова: «Ты сделала все, что могла», «Ты ни в чем не виноват», «Что-то изменить уже было невозможно…». Даже если вы не знаете наверняка, скажите что-то подобное – это будет лучшим утешением, чем «Все мы там будем, Бог дал – Бог взял».

Хорошим жестом долгоиграющей поддержки человеку в горе может быть помощь по дому. Если вы возьметесь выгулять собаку, полить цветы, приготовить что-то из еды или забрать на несколько часов детей, чтобы дать возможность горюющему побыть в тишине и уединении. Единственное, чего точно не стоит делать, – это что-либо убирать в доме без разрешения, даже пустую грязную кружку в раковине. Человек, переживающий утрату, невероятно чувствителен к вещам, к которым прикасался тот, кого он потерял. Брошенная мятая рубашка на полу все еще может хранить родной запах мужа, а стоящая уже неделю чашка кофе на кухне – быть последней чашкой кофе, которую он приготовил для жены.

Психотерапевт Фрэнсис Веллер пишет: «Горе разрушает фундамент нашего мира, подрывая нашу уверенность в каких-то незыблемых вещах, знакомых пейзажах и известных пунктах назначения. Здесь совершенно иной – крайне медленный – ритм движения времени, тела, мысли. Нам кажется, что это не пройдет никогда. У нас возникает такое чувство, что время тянется бесконечно долго, но четкое направление отсутствует. К счастью, горе знает, куда оно ведет нас»[15].

Сопровождение в горе в этом и заключается: пока горе ведет

горюющего, мы идем рядом.

Если горе постигло вас самих

Следующие рекомендации написаны для тех, у кого умер не дальний родственник или знакомый, а непосредственно член семьи. То есть беда пришла именно в ваш дом, и именно вам устраивать прощание с человеком и организовывать похороны.

Прежде всего, помните о своем праве попрощаться с умершим или погибшим так, как вы хотите это сделать. Поцеловать, пореветь на груди, побыть с ним наедине в пустой комнате. Не стоит к боли от потери добавлять еще и боль от скомканного прощания.

> *Ритуалы горя – невероятно важная часть прощания, которая помогает осознать реальность потери, ее необратимость.*

Благодаря им память фиксирует важные точки разворачивающихся событий: вот дом, в который, чтобы попрощаться с умершим, приходят люди, вот женщины вместе готовят еду для поминального стола, вспоминают, плачут, вот совершается чин отпевания…

Психологически это важно для того, чтобы позже горе воплотилось в связную историю. Ту, к которой вы еще не раз будете возвращаться, постепенно встраивая утрату в жизнь. Вот почему близким пропавших без вести так тяжело: не видев тела, не пережив «материальность» прощания, родные не могут в полной мере осознать факт потери и остаются в подвешенном состоянии между отчаяньем и надеждой.

Меган Девайн в книге «Поговорим об утрате» пишет: «Из-за обилия непрошеных советов и мнений человек в горе может легко забыть о собственных желаниях. Многие люди задают мне вопросы о том, когда “пора” снять обручальное кольцо, переоборудовать детскую в гостевую, перестать говорить о брате в настоящем времени. Ответ прост: нет никакого “пора”.

Мне нравится использовать для принятия решений **“рвотный критерий”**: если при мысли о снятии обручального кольца вас мутит, значит, сейчас неподходящий момент. Если при мысли о том, чтобы убрать что-то из комнаты ребенка, у вас начинается паническая атака, то не надо там ничего трогать. Если в ответ на предложение отдать вещи вашей сестры на благотворительность у вас появляется сыпь, запретите всем трогать ее шкаф.

Вы не обязаны ничего менять до того момента, пока не будете

готовы. Вы сделаете то, что нужно, тогда, когда будет нужно. Ни минутой раньше. Лучше не станет. Но если прямо сейчас вас тошнит от одной мысли об этом, значит, момент еще не настал. Используйте рвотный критерий для принятия необходимых решений – и тех, которые, как вам кажется, вас заставляют принять»[16].

К слову, сама Меган Девайн смогла сменить постельное белье, на котором они с ее утонувшим партнером последний раз спали вместе, только через год после его смерти.

Хорошей идеей будет найти тех, кто пережил ту же утрату, что и вы. Например, группу или форум в интернете, объединяющий матерей после перинатальной потери, или взрослых, лишившихся обоих родителей. Сообщество людей, *действительно понимающих*, что вы сейчас переживаете, может стать опорой, когда окружающие постепенно вернутся к своим жизням и вы особенно остро почувствуете одиночество.

Если умерший долго болел и тяготы ухода за ним лежали только на вас, может появиться сильный страх перед болезнями. А еще, помимо боли от потери, есть шанс внезапно обнаружить огромные залежи гнева на ушедшего человека и… жалости к себе. Потому что пока другие наслаждались жизнью, вам приходилось обрабатывать пролежни и подносить судно, думать, где достать денег на сиделку, и всегда держать телефон включенным. При этом в ответ часто получать не благодарность, а недовольство и раздражение: не то лекарство купила, не так подушку положила, не ту еду приготовила…

Пожалуйста, помните, что эти чувства нормальны.
Вы сделали все, что могли, даже не сомневайтесь.

И гнев, и раздражение, и боль от несправедливости – это части общей горькой палитры чувств, которую испытывает каждый, кто переживает такой же опыт.

Постарайтесь держаться в памяти за картинки из прошлого, когда умерший был здоров и полон сил. Перебирайте счастливые моменты, не позволяйте тьме последних месяцев или лет растворить его образ в немощи и слабоумии. Ведь до болезни и смерти еще была *целая жизнь* – и в этой жизни было место любви и свету.

Если же вы горюете по людям, которых не знали близко, но чья смерть вас глубоко тронула, проститесь с ними, создав свой ритуал горевания. Прислушайтесь к себе – вы почувствуете, что принесет вашему сердцу успокоение. Возможно, решите зажигать на несколько минут каждый вечер свечу. Или читать поминальную молитву. Или поса́дите в память об умершем

человеке дерево и будете ухаживать за ним, никогда не забывая, о ком оно и о чем.

Как в момент утраты позаботиться в ребенке

Здесь мне хочется привести несколько рекомендаций, сформулированных Ларисой Пыжьяновой, психологом МЧС. Она много лет оказывала психологическую помощь пострадавшим и их близким в зоне стихийных бедствий и массовых катастроф в самые страшные минуты после случившегося[17]:

Прежде всего, не скрывайте от детей правду о смерти близких. Не надо говорить, что папа уехал в командировку, поскольку это зародит ложную надежду и обречет ребенка на бессмысленное и мучительное ожидание возвращения отца. Мышление детей эгоцентрично. Если случается что-то плохое, они склонны приписывать это себе: своему поведению накануне, невыполненным обещаниям «слушаться», словам «Я хочу, чтобы тебя не было!», выпаленным родителю когда-то в ссоре. Ребенок может искренне поверить, что «папа бросил нас, потому что я был плохим, все из-за меня», и это принесет ему больше страданий, чем переживание горя вместе с семьей.

Детям любого возраста можно и нужно говорить о случившемся и позволять присутствовать при прощании, безусловно, с желания и согласия самого ребенка. С того момента, как семья узнала о смерти близкого, ребенка нельзя оставлять одного. На кладбище, в церкви, во время любых церемониальных действий он должен быть под присмотром взрослого, которому доверяет и который в состоянии о нем позаботиться. Последний должен держать его за руку и доступными словами объяснять, что происходит вокруг. Ребенку важно чувствовать, что он в безопасности, его не потеряли, о нем не забыли в начавшейся сутолоке.

Если семья решает не брать ребенка на похороны, необходимо все равно дать ему (найти!) возможность попрощаться с умершим. Например, через какое-то время прийти вместе на могилу, рассказать, кто здесь похоронен, предложить ребенку поговорить с покойным, написать письмо или что-то нарисовать и оставить рисунок.

Почему важно не замалчивать смерть? Ребенок не понимает, что взрослые не говорят об умершем потому, что им *больно* об этом говорить. Он думает: об этом *нельзя* говорить, можно накликать еще большую беду. И в итоге остается один на один со своим горем, с грузом невысказанного и невыплаканного, а часто и с чувством вины.

Потеря близкого – общая потеря для всей семьи независимо от возраста. Чем меньше будет недосказанностей, умалчивания и «лжи во спасение», тем выше вероятность, что семья проживет утрату бережнее для всех ее членов. Горевать лучше всего вместе, это позволяет поддерживать друг друга.

Памятка-подорожник

1. Помните, что реку нельзя поторопить. Чтобы прожить горе, нужно дать себе время. Как пишет Лори Готтлиб: «Один шаг, потом другой. Не смотреть на все расстояние сразу. Просто сделать шаг. А после него сделать еще один. И вот вы уже добираетесь до душа. А потом сможете добраться до завтра – и до следующего года тоже. Один шаг»[18].

2. Боль не выходит через ум – она выходит через тело. Через дрожь, слезы, крик, сложенные для молитвы ладони, сжатые для борьбы кулаки. Не бойтесь эмоциональных «качелей» – их переживают все.

3. Не бывает «правильного» и «неправильного» горевания, «разумных» сроков выхода из печали, времени, когда «все, достаточно – пора жить». Это ваше горе. Как получится через утрату пройти – так и будет «правильно», остальное – лишь предположения со стороны и теоретические домыслы.

4. Обращайтесь за помощью, когда чувствуете, что реальность начинает плыть. И постарайтесь не отталкивать протянутую вам руку.

5. Говорите, как вы хотите, чтобы вам помогли, и как – чтобы не мешали. Не переживайте о формулировках. Любые слова будут уместны, любые важны для того, кто спрашивает «Как я могу тебе помочь?».

6. Будьте терпеливы к тем, кто горюет. У них рухнул мир, а новый еще не известно когда отстроится. Они могут не помнить себя, забывать целые куски происходящего, но, поверьте, никогда не забудут того, что вы продолжали быть где-то рядом, пока горе вело их своими тропами.

7. Горе не заразно. Не избегайте тех, кто с ним столкнулся, как бы ни хотелось отстраниться и «чур меня, чур, тьфу-тьфу-тьфу».

8. Слезы не выбирают момент, когда хлынуть. Горе открывается порциями – и выходит тоже не за один раз.

Глава 4. Прощание с домом

Поздно ночью
деревья собираются в дорогу,
в тайном сговоре
долго-долго собираются в дорогу,
почти каждую ночь собираются в дорогу,
крепко врастая корнями в землю.

Дзюн Таками[19]

Дом – особенное место для каждого. Человек прикипает к нему, даже если это «бумажные» стены в старой панельке, через которые слышишь, как дышат соседи.

Место, где ты варишь кофе и готовишь еду, становится уголком в центре мира, куда ведут все дороги, где встречаешь на кухне гостей, где плачешь, прислонившись головой к холодной чугунной ванне. Где каждая вещь на своем месте, даже если это пыль и завалявшиеся пуговицы. Где на своем месте *твое сердце*. Где ты чувствуешь, что больше не нужно никуда бежать, потому что именно здесь можно спрятаться и переждать, а потом уснуть – и даже во сне искать *дорогу к дому*.

В этой главе мы будем говорить о том, как помочь себе проститься с местом, с которым приходится расстаться – будь то продажа родительского дома, квартиры, ставшей слишком тесной для семьи с детьми, или переезд за границу. Также я расскажу, как легче адаптироваться на новом месте, какие психологические тонкости учесть и на какие вопросы себе ответить, чтобы ослабить тоску по прежнему дому.

Тема трепетная, чувствительная, для многих болезненная. Не буду утверждать, что уменьшу боль от прощания или ослаблю ностальгию, но постараюсь предложить такие идеи, в которых вы сможете найти утешение.

Много лет я держусь за фразу: «Внутри себя я всегда иду домой». Для меня она о том, что обретение дома – это путь, а не событие. А значит, пока мы идем к этому дому, у нас всегда есть надежда найти место внутри себя, где мы счастливы.

Переезд. Эмиграция

Люди теряют дома по разным причинам. Из-за пожара,

стихийного бедствия, войны, техногенной катастрофы, обрушения… Кто-то оставляет дом добровольно: съезжает от родителей, отправляется учиться, заводит собственную семью, эмигрирует по работе. Кто-то покидает его второпях, беря только документы и то, что поместится в одну сумку.

А кто-то уходит, но возвращается, возвращается, возвращается. Потому что ни один дом, который он пытается строить в других местах, не может сравниться с родными стенами. Даже если они изъедены короедом, воду нужно носить из колодца, а туалет на улице.

Однако что бы мы ни оставляли – родительский дом, любимую квартиру или страну, – переезд дается легче, если **решение воспринимается как окончательное.** Без лазеек в духе «не понравится – вернусь». Да, с последней мыслью проще уезжать, но сложнее адаптироваться к новым условиям, потому что это снижает мотивацию делать из нового места *дом*.

Постоянно оглядываясь назад, мы лишь усиливаем недовольство тем, как на новом месте все сложно и насколько больше энергии приходится тратить на то, что дома делалось в два счета.

Постепенно приходит осознание, как много нужно приобрести знаний и навыков, чтобы переключиться из режима «Я вообще не понимаю, как тут все устроено» в режим «Что ж, по крайней мере, стало ясно, как оплатить свет». Огромный поток информации и впечатлений сбивает с ног. К вечеру состояние будто вагоны разгружали, а не разбирались с бумажками и искали кефир в местной лавке с продуктами.

В эмиграции многие замечают у себя сопротивление к изучению нового языка – он кажется неудобным и нелогичным. Человек злится, что вообще нужно его учить, потому что местные не знают английского или делают вид, что не знают. Ты чувствуешь себя отщепенцем, которого держат за дурачка и которому отказывают в общении. В такие моменты хочется все бросить и вернуться домой. Потому что там тебя понимают не то что с полуслова, а по едва приподнятой брови.

Память бережно хранит, как легко и понятно было дома, и постепенно растушевывает и уводит в фон причины отъезда. В какой-то момент прошлое начинает затмевать настоящее, и человек все чаще задумывается о том, чтобы взять обратный билет.

> *Это нормальный процесс, и здорово, если в итоге такое решение принесет в сердце мир и согласие: вы поймете, что действительно хотите вернуться.*

Но пока вас не было дома, жизнь в нем не стояла на месте. В вашей комнате жили чужие люди, сменились соседи. Вы их не помните, они вас не знают. Рассказывают про какие-то чудеса в решете, обсуждают пользу чайного гриба и мазь от натоптышей.

Вернувшись в эту реальность, вы можете поймать себя на ощущении, будто провалились в щель между мирами: уже *не там*, но еще и *не здесь*. Стоите с чемоданами у входа на платформу $9\,^{3}/_{4}$ и не знаете, как туда попасть. Что сделать, чтобы стена пустила.

Чайный гриб завести, что ли.

Правда в том, что пока тут все «не стояло на месте», вы не стояли на месте тоже и тоже менялись. *Прежним* все осталось только *в вашей памяти*, и эти образы больно отпускать – как бывает страшно отбросить костыли после долгого восстановления. Если не держаться за них, то за что держаться?

Вы уезжали не такими, как сейчас, и вернулись тоже другими. Что говорить об эмиграции, если даже смена города на деревню сильно меняет восприятие места, где родился. Мы уехали из Минска шесть лет назад, а я уже, приезжая к маме, ощущаю себя туристом. Ого, в метро теперь можно оплатить проход карточкой, не покупая жетон! Ого, сколько тут всего позакрывалось и пооткрывалось! Ого, новую дорожную развязку построили! Пять новых развязок?! И что это за гигантский микрорайон из высоток на месте болота?

Когда кто-то из друзей за рубежом спрашивает меня, что посмотреть в Минске, куда сходить, я всегда немного зависаю, потому что этот город уже не мой город. Зато деревня, где я когда-то чувствовала себя даже не «приезжей», а «припершейся», стала родной. Я знаю, кто чем занимается, чья машина поехала, чья собака побежала, чьи дети промчались на велосипедах по улице. В голове образовалась новая карта местности, в центре которой не названия улиц и номера домов, а человеческие связи.

> *Потому что, в конце концов, нам нужны не стены, не вещи и не заборы, а люди и то, что мы друг другу можем дать.*

И это еще один очень болезненный момент прощания, неважно, уезжаете вы или уезжают друзья: потеря общего контекста с тем, кто дорог. Вы перестаете делить с человеком одну реальность и начинаете жить в разных, часто искаженных испорченным телефоном новостей и слухов.

Где бы мы ни оказались, новое место меняет базовые настройки безопасности. Трансформирует представления о том, что допустимо в этой среде, а из-за чего можно нарваться на

неприятности как со стороны органов правопорядка, так и со стороны местных жителей.

Так, Эдит Ева Эгер, клинический психолог, писательница и женщина, пережившая холокост, в книге «Дар» описала показательный диалог с одним из присутствовавших на ее выступлении. Он спросил, почему там, в Аушвице, она так быстро всему подчинилась? Почему не бунтовала? «Он почти кричал, спрашивая меня об этом. Я стала объяснять, что начни я сопротивляться охраннику, то была бы застрелена на месте. Бунт не принес бы мне свободы. Он просто лишил бы меня возможности прожить мою жизнь до конца»[20].

На что же можно опереться, если вам только предстоит переезд или вы покинули дом совсем недавно и душа не на месте? Об этом дальше.

Как облегчить расставание с домом

Покидая дом, проведите ритуал прощания со старой жизнью. Напишите письмо квартире, которую покидаете. Оставьте символический подарок ду́хам дома. Разрешите себе погрустить и поплакать, побыть в щемящем чувстве тоски, томительной горечи расставания. Погладьте стены, поговорите с книгами, выразите любовь и благодарность старому зеркалу – оно так много видело за эти годы, но ничего не смогло удержать. Пообещайте дому помнить его. Обязательно возьмите что-нибудь на память: вещь будет связующей нитью с местом, которое вы любили и которое любило вас.

Решите, что вы оставите в старом доме из того, что не хотите брать с собой в будущее. Речь не о материальных вещах, а о ссорах, склоках, тяжелых воспоминаниях, обидах, беспомощности, бессилии и страхе, которые вы здесь испытали. Представьте, что вы оставляете это не в стенах дома (его энергетика не пострадает), а в том *дне*, когда его покидаете. Сделайте глубокий вдох, медленный выдох – и отпустите все, что здесь происходило. Пусть тяжелое останется в плотно запертой шкатулке того момента, когда вы навсегда покинете это место и отправитесь в путь налегке.

Помните: прощаясь с домом, вы прощаетесь со стенами. Вы не оставляете здесь кусок души или сердца – все свое вы забираете с собой.

Любые здания однажды станут руинами из стекла и бетона, дерева и кирпича. Даже в тех краях, где веками было сытно, спокойно и благополучно. Время не пощадит ни одно жилище. Эта мысль отрезвляет и помогает не цепляться за образ

дома как за нечто незыблемое: все однажды постигнет распад, все станет землей, на которой вновь прорастут цветы и травы.

Поразмышляйте, о чем для вас идея дома вообще: про вещи или людей? Про точку на карте, культуру, религию, традиции, могилы предков? Возможно, честно заглянув внутрь себя, вы обнаружите, что, подобно улитке, носите свой дом с собой. Обретаете его везде, где бы ни достали из рюкзака зубную щетку.

Примите мысль, что дом, с которым вы расстаетесь, это не последний дом, где вы будете счастливы. То есть он «любимое в череде любимого», а не лучшее из возможного и венец всего. Даже если в него вложено много сил, души и денег и вы уже успели в нем мысленно встретить старость.

Если ничего не помогает, ни одна мысль не приносит облегчения – горюйте. Внутри слишком много печали и слез, которые просят внимания и выхода. *Горюйте.* Похоже, утрата дома вами еще не оплакана, и пока этого не произойдет, все будет не вовремя и не к месту.

А пока вы украдкой смахиваете набежавшую слезу, вот еще одна мысль, способная утешить:

> *иногда, теряя дом, человек обретает внутреннюю целостность вне привязки к адресу в паспорте и любимым чашкам.*

Так сказочная Филифьонка[21] однажды поняла, что у нее появился шанс стать другой Филифьонкой, *новой* – свободной от необходимости дрожать над фамильным серебром и ждать катастрофу.

Новая жизнь на новом месте

Мне очень нравится этот рассказ Туве Янссон.

Жила-была Филифьонка, которая сняла на лето домик на берегу моря. День за днем она стирала в воде лоскутный коврик и постоянно ждала, что случится что-то плохое. Что не стоит обманываться ласковым солнышком и бликами на воде – циклоны, тайфуны, смерчи и песчаные бури уже наверняка в пути.

В один непрекрасный день катастрофа действительно разразилась: ветер сорвал черепицу с крыши, в воздухе закружилась зола и семейные фотографии, с грохотом упали картины и люстра, разбилось зеркало. А Филифьонка с диким видом стояла посреди гостиной и думала: вот *наконец-то и хаос*,

ей больше не нужно его *ждать*.

Она выбежала из дома и с удивлением обнаружила, что, несмотря на бушующий ураган, ее страх исчез. Поняла она и еще кое-что: если вернуть все как было – отстирать, отутюжить, склеить, починить сломанные вещи, – она станет прежней собой и снова будет ждать конец света.

И тут с моря пришел смерч, который унес вообще все. Единственное, что у Филифьонки осталось от прошлой жизни, – это маленькая фарфоровая кошечка с отбитым ухом, которую она сжимала в кулаке, да лоскутный коврик, лежавший на берегу в ракушках и водорослях.

«Теперь мне никогда не будет страшно. Теперь я свободна. Теперь я готова на все»[22], – подумала Филифьонка и глубоко вздохнула. А потом нырнула в волну, где купалась, кружилась и танцевала со своим ковриком, и смеялась так, что на глазах выступили слезы.

Потеряв дом, она обрела новую себя. Перед ней появилась дорога, по которой она была вольна идти в любую сторону, поскольку прошлое больше не обременяло ее «чемоданами без ручки» – преданностью месту, которое на самом деле не любишь, и заботой о вещах, которые тоже не очень-то и нужны.

Если хотите подружиться с местом, куда забросила вас судьба, будь то новый дом или страна, поразмышляйте и честно ответьте себе на такие вопросы:

В ожидании чего вы жили в прежнем доме? Вот Филифьонка ждала катастрофы, а чего ждали *вы* там, откуда уехали? Тишины, спокойствия, перемен, стабильности, любви, приключений? Денег, чтобы сделать ремонт? Когда дети вырастут и вы наконец-то заживете для себя и заведете кошку? Может, на самом деле желанное не было никак связано со старыми стенами и вообще способно реализоваться только в новых?

У какого из ваших чемоданов с багажом прошлого нет ручки? Что жалко выбросить, хоть и неудобно тащить? И опять же, что бы вы хотели взять в освободившиеся руки, если бы его бросили? Может, как раз *ничего*?

Что проявилось в вас благодаря переезду, о наличии чего в себе вы даже не подозревали? Как вы к этому относитесь – нравится ли, обескураживает, удивляет, радует, хочется сохранить и развивать дальше?

Что вам больше всего нравилось в домах, где вы жили или часто бывали? Кухня, книги, высокие потолки, отсутствие соседей? Ответы помогут обнаружить, о чем для вас дом. Что вас успокаивает и вдохновляет в жилище. Подумайте, как вы можете дать себе это в новых условиях? Похоже, это какая-то важная

потребность, ей не стоит пренебрегать. Постарайтесь чаще бывать в местах, где она реализуется, – возможно, это ваши места силы.

Что может быть ключом к месту, которое вы хотите сделать новым домом? Прислушайтесь к ощущениям: чего оно просит? Уборки, ароматов кофе, вкусной еды, открытых окон, воздуха, праздника, суеты? Или тишины, уважительного соблюдения границ, почтенного отношения к вещам и стенам? Мало заполучить ключ, который открывает замок в двери, надо подобрать еще и тот, благодаря которому дом по-настоящему пустит в свое пространство.

Где, как вы чувствуете, у нового дома сердце? Что заставляет его биться чаще? Что всегда неуловимо меняет атмосферу дома, стоит зажечь там свечу, начать готовить еду или усесться с книжкой?

И вот еще три рекомендации в помощь:

Наблюдайте, как место, где вы поселились, говорит с вами: вывесками, стрит-артом, какими-то важными для вас символами, обрывками разговоров, маленькими приятными подарочками и счастливыми случайностями. Где бы вы ни оказались, проявляйте к месту уважение вместо того, чтобы открывать дверь с ноги. Меньше претензий и ожиданий, больше внимания к мелочам. Ду́хи места не любят напыщенных чужаков, но добры к любопытным и приветливым странникам.

Став новым владельцем дома, по возможности выбросьте максимум вещей, оставшихся от прежних хозяев. Эти вещи нужны были для чужой жизни, не для вашей. Впрочем, скорее всего, они не нужны были даже для чужой, если их оставили, не захотев заморачиваться с вывозом.

Постарайтесь держать сердце открытым и как можно дольше сохранять «восторг новичка». Это дает внутреннее разрешение чего-то не знать, а потому с любопытством и без страха спрашивать: «А где у вас это? А что у вас там? А почему это вот так? Ой, а расскажите подробнее, так интересно…» Даже если вы осваиваетесь не в новой стране, а в комнате в общежитии.

Напоследок расскажу притчу[23].

На краю сибирской деревни жил человек. Жил себе и жил, пока однажды не решил пойти счастье искать. Запер дом, подпер палкой калитку и отправился в путь. Долго ходил, а кругом все тайга да тайга. Наконец, видит, лес становится реже. «Значит, – подумал, – к людям выхожу». Вышел из леса, перешел через луг, подошел к какой-то изгороди. Пошел вдоль нее, нашел калитку, палкой подпертую. «Да это же моя калитка и дом мой! Правду люди говорят, что земля круглая. Куда ни пойдешь, все к своему дому выйдешь».

У моего любимого автора-исполнителя Марата Нигматуллина тоже есть об этом прекрасные строчки: «То равнины, то холмы, перепады, перемены… Дом – это там, где мы. Остальное – стены»[24].

Памятка-подорожник

1. Дом может перестать существовать как физический объект, но это не значит, что перестанет существовать прошлое. Пока вы помните, пока вы *выбираете помнить*, у вас всегда будет место в сердце, куда можно вернуться.

2. Изменение отношений с людьми из мест, откуда вы уехали, неизбежно: кто-то станет ближе и роднее, кого-то течением отнесет далеко-далеко. Поддерживайте десяток важных для вас связей звонками, письмами, открытками, встречами. Остальным позвольте естественным образом распасться. Берегите по-настоящему ценные дружбы, а новые нарастут.

3. Избавляйтесь от привычки сравнивать: само по себе старое не хуже, а новое не лучше – они просто *разные*. Осваивайтесь потихоньку в новых обстоятельствах и помните: и эйфория новизны, и разочарование прошлым со временем утихают.

4. Где бы вы ни жили, окружайте себя вещами, которые вас любят. Не случайными, не первыми подвернувшимися под руку, а теми, душу, которых вы разглядели и почувствовали: *мое*.

5. Создайте в голове образ дома, куда вы можете приходить в мыслях в минуты покоя: отдыхать и восстанавливаться, расставлять любимые книги по полкам, пополнять запасы кофе, корицы и сахара. Это действительно работает. И утешает.

6. Города говорят с чужаками на языке, который те могут понять. Если это табличка «Закрыто» и дрянной горький чай – значит, еще не время, этот город пока не для вас, будете ехать мимо – не останавливайтесь.

7. В чужих городах хорошо писать письма о любви. Дома – хорошо любить. Если любится легко, а отношения надежны и понятны – вы дома.

8. Елочная гирлянда. Нет такого пространства, атмосферу которого невозможно было бы улучшить с помощью лампочек. Попробуйте огоньки. Если и они не помогут, то бегите из этого места, не оглядываясь – оно проклято.

Глава 5. Отпуская неслучившееся

Гуляла недавно по старым минским дворикам, с которыми было связано много воспоминаний. Шла, вертела головой по сторонам, и понимала, что уже на десяток лет старше той себя, которая несла тут свою печаль, свою неприкаянность, свою невзаимность.

Именно через эти дворы я возвращалась когда-то зимой, размазывая по лицу слезы от усталости. В окнах двухэтажных домов сидели коты, лежали яблоки, стояли огромные алоэ в кадках. Иногда между рамами виднелись куски газет – жильцы защищались от сквозняков уже никому не интересными новостями и анекдотами.

Сегодня к тем одиноким дням осталась только благодарность. За то, что истории завершены, а слезы выплаканы. За то, что нет этой ноющей тоски в сердце, когда хочется аккуратно вырезать последнее по краям и вставить новое, чтобы не тянуло и не болело, а стало наконец-то просто и понятно, с кем ты и для чего.

Все эти воспоминания по-прежнему живут где-то там, в старых дворах. Где коты, яблоки и алоэ в кадках.

Где время когда-то остановилось, а я пошла дальше.
Потому что «это не время идет – это мы проходим».

Набираем цвет, крепость, силу голоса, багаж опыта и прощаемся не только с бесславно закончившимися историями любви, но и самими собой, какими когда-то были – растерянными, неуверенными, беспомощными.

Именно об этом мы и будем говорить дальше: как обрезать ненужные пуповины с прошлым. Принять перемены в теле, происходящие с возрастом, перестать бесконечно анализировать детство и перебирать ошибки минувших дней.

В этой главе как ни в одной другой будет много личного. Я расскажу историю своих родов и о том времени, когда восстанавливалась после развода. Я поделюсь этим не потому, что склонна к душевному эксгибиционизму (не склонна), а потому что «некрасивые» чувства и «лишние подробности» важно проговорить, чтобы те, кто переживал подобное – или переживает это прямо сейчас, – знали, что они не одни.

Чувства эти *нормальные*, подробности – не «лишние», и истории эти ничуть не хуже и не менее значимы, чем вдохновляющие рассказы о том, как все получилось.

Роды, которые пошли не по плану

Несколько лет назад я прошла через послеродовое пеленание[25], где оставила все, что ледяными глыбами лежало внутри: свою боль о родах и материнстве.

Двери, из которых сквозило страхом и холодом, закрылись. Все, что искало выход, его нашло.

Обряд пеленания длился семь часов. Все это время рядом были зрелые и мудрые женщины, «в жизни которых были кровь и дети, хлеб и кости»[26]. Они держали меня за руку, разрешая уходить *на тот берег*, в темноту и боль воспоминаний, но заставляя возвращаться на их песни, шепот и голоса, открывать глаза.

Хорошо помню, как одна из женщин тихо пела белорусскую народную песню из глубины веков, а вторая мягко па́рила меня в эти минуты березовыми вениками, бережно прикрыв мне лицо лапником пихты. Я дышала густым запахом хвои, и у меня было стойкое ощущение, что меня *отпевают*.

Я лежала и думала: да, меня отпевают. Отпевают то во мне, что должно умереть, остаться здесь, сгореть в огне, уйти вместе с водой в землю.

Внезапно тело начала бить крупная дрожь – как в ту ночь, когда я много часов лежала в предродовой палате, обвешанная датчиками и капельницами. Ни тогда, ни сейчас, мне не было холодно. Но меня трясло. Таким же образом меня трясло, когда я отходила от наркоза после обеих операций кесарева сечения.

Только несколько лет спустя, перелопатив гору литературы о проживании травматичного опыта, я встретила этому объяснение. В живой природе тремор и дрожь – естественная реакция тела при выходе из стрессовой ситуации: так разряжается энергия, мобилизованная для преодоления угрозы жизни[27]. Та самая остановленная энергия движения «бей/беги», которой не удалось разрядиться, прежде чем тело замерло, скованное ужасом перед возможной смертью.

Кстати, дрожь эту нельзя прерывать и искусственно останавливать, например, попытавшись крепче обнять человека, которого трясет. Не стоит так делать – она довольно быстро проходит сама.

Вот что пишет об этом Питер А. Левин в своем легендарном мировом бестселлере об исцелении травмы: «Травматические последствия длительной неподвижности, длительного нахождения в больнице и особенно хирургических операций часто являются продолжительными и тяжелыми. Даже если человек признает необходимость операции и несмотря на то что он

находится без сознания, когда хирург разрезает плоть, мышцы и кости, его тело все равно регистрирует это событие как угрозу жизни. На “клеточном уровне” организм осознает, что получает рану, достаточно серьезную, чтобы она представляла собой смертельную опасность. На рациональном уровне мы можем верить в пользу операции, но на примитивном уровне наши тела в нее не верят»[28].

На послеродовом пеленании в бане, в безопасной и в буквальном смысле *теплой* среде, через дрожь начала разряжаться остановленная энергия травмы, полученной при оперативном вмешательстве в роды. Я снова оказалась в воспоминаниях в том дне и подняла огромный пласт пережитого, но не оплаканного.

С одной стороны, годами я воспринимала свои первые роды через экстренное кесарево как предательство тела. Как личное поражение: «не справилась», «не смогла», не в пример миллионам хрестоматийных героических женщин, которые «как-то в поле рожали и ничего». С другой стороны, я ощущала огромный груз вины за то, что второе кесарево инициировала сама: приехав в роддом со схватками, настаивала, чтобы меня готовили к операции – «Мне ни в коем случае нельзя рожать самой!».

Я испытывала такой сильный, просто животный страх повторения опыта первых родов – когда долго мучаешься сама, мучаешь ребенка и в итоге все равно идешь под нож, – что была готова сама лечь на стол, включить лампы и показать, где резать.

Только там, в бане, мне стала понятна глубинная причина моего поведения: я боялась не боли. Я боялась потерять ребенка. Что *и этому* придется задыхаться, а я ничего не смогу сделать. Потому что однажды мое тело меня уже «предало»[29].

Проходя ритуал, я вдруг сказала: «Мне бы хотелось знать, что у женщин моего рода тоже что-то не получилось, что не я одна среди них такая неправильная, такая *недарэчная*[30]…» (Которая *не родила сама*, которая *боялась сама.*) На что услышала: «Зачем? Все, что тебе нужно знать, – это то, что если ты есть, они *справились*. Прабабушка родила бабушку. Бабушка – твою маму. Мама – тебя. И ты тоже справилась. Ты молодец, Оля. Ты справилась. Не в нашей власти знать, как мы приведем человека в этот мир. В твоем случае кесарево было частью твоего пути. Оно случилось – и ты живая».

Как же важно, как же нужно мне было это услышать: *кесарево сохранило тебе жизнь*. То первое кесарево сохранило жизнь не только твоему сыну, но и тебе, чтобы ты потом смогла привести в этот мир еще и дочь.

«Ты имела право не терпеть боль. Ты имела право просить о

помощи. Ты *не должна была страдать*, рожая».

Я не считаю послеродовое пеленание средством решения проблем, связанных с травматичным опытом родов. Это не дань моде и совершенно точно не тот процесс, в который стоит идти из любопытства. Обряд требует внутренней готовности, а также надежных опытных «проводников», потому что это достаточно серьезное «таинство пересборки».

Лично для меня оно навсегда останется завораживающей мистерией души и тела, которую невозможно описать словами, чтобы вышло так же честно и глубоко, как ощущалось. Главным для меня в этом опыте стало то, что закрылись двери, из которых сквозило, через которые я раз за разом возвращалась к «неудачным» родам и мучилась вопросами, где ошиблась и что упустила.

> *Тяжелый опыт не нужно пытаться исправить или изменить – это уже невозможно. Его необходимо принять как часть своей истории.*

Да, было вот так. А по-другому не было. Не случилось.

После того как я это осознала, болезненная нить, *аномально длинная пуповина*, связывающая меня с тяжелыми родами, оборвалась. Безусловно, для этого вовсе не нужно послеродовое пеленание как таковое. Оно стало источником озарений *для меня*, но такой же эффект способна дать и терапия, и процесс размышлений наедине с собой.

События тех дней перестали быть воспоминанием, запускающим стрессовую реакцию: я начала воспринимать их не как историю провала и слабости, а как историю торжества жизни.

Закрыв двери в прошлое, из которых сквозит, мы перестаем чувствовать холодок небытия, пробегающий по спине. Нам становится теплее и проще жить, и мы начинаем смотреть *вперед* вместо того, чтобы тревожно оборачиваться.

Да, было вот так. А по-другому не было.

Не случилось.

Ускользающая красота и уходящие годы

Время неумолимо.

Глядя на себя в зеркало, мы все чаще расстраиваемся, чем любуемся: возраст берет свое, а вернее *наше*. Как бы мы ни пытались вернуть коже гладкость, а брыли – на место, успехи так себе: кожа увядает, щеки обвисают, тело изнашивается и стареет.

Увлекшись этой заведомо проигрышной борьбой за вечную

молодость, легко упустить из виду, что привлекает не идеальность и безупречность, а внутренняя гармония и шарм уверенности в себе, которые не зависят от возраста.

К тому же зрелые годы как ничто другое дают карт-бланш на смелость, привилегию быть сентиментальными и трогательными, свободу вдохновенно воплощать мечты, потому что руки больше не заняты детьми и сумками.

Екатерина Оаро в книге «Европа во мне» рассказала чудесную историю[31]. Однажды в кафе она наблюдала, как за соседним столиком щебетали четверо француженок. Подруги никого не замечали, но все замечали их. С особым любопытством поглядывал в их сторону пожилой мужчина: похоже, он бы с радостью присоединился к веселью.

Допив кофе и собравшись уходить, он громко сказал в сторону дам: «Если вы хотели взять мой номер телефона, то это ваш последний шанс!» После чего замотал серый шарф на незастегнутое пальто и с улыбкой удалился.

Сколько же в этом красоты, самоуважения и достоинства! И как же вдохновляют такие истории!

Недавно на глаза попалось исследование о состоянии памяти пожилых людей в разных культурах. Например, в Китае зрелый возраст – время покоя и мудрости. Думая о старости, китайцы не готовятся в мыслях к болезням, нищете и своей ненужности. Поэтому с возрастом практически не теряют силу памяти: многие после выхода на пенсию продолжают учиться новому и достигают успехов наравне с молодыми.

А в американской культуре ситуация ближе к нашей – есть страх перед возрастом. Он ассоциируется с безрадостным угасанием, одиночеством, ощутимым снижением достатка. Именно такое восприятие создает реальность, в которой человек не видит возможностей и поводов для радости: все хорошее остается вне фокуса внимания и просто его *не интересует,* отметается как лишнее. Больший энтузиазм вызывают разговоры о том, где что в теле «кольнуло» и «скрипнуло».

Что делать в этом случае? Выводить себя из позиции жертвы, которой что-то недодали и чем-то обидели, в позицию того, кто сам творит свою жизнь.

> *Обида на семью и государство не ведет к переменам или улучшению качества жизни, а только поднимает давление и озлобляет.*

Для здоровья души и тела полезнее концентрироваться не на том, что спина болит и дети не звонят, а на том, что до сих пор удается читать без очков, рядом есть подружки-соседки, старый

кот и любимый сад. Другими словами, держаться за то, что есть, до чего еще можно дотянуться и что использовать, а не за то, чего нет и, скорее всего, уже не будет.

Как красиво и точно подметила Линдси Гибсон: «Знания, полученные в возрасте 90 лет, стоят того, чтобы их получать. Талант, открытый в 60, стоит того, чтобы его развивать. Любовь, обретенная в 70, так же ценна, как и в любой другой момент. Люди, разделяющие эти убеждения, бывают счастливее, у них меньше психических проблем и они живут дольше»[32].

У меня перед глазами пример моей 70-летней мамы, которая только в этом году вышла на пенсию, а до этого каждый день ходила на работу – в идеально отглаженном костюме, с макияжем и на каблуках. Будучи официально пенсионеркой, но продолжая работать, мама побывала в более чем 20 странах: откладывала деньги с зарплаты и пенсии, покупала раз в год путевку и ехала. Ее всегда увлекали путешествия, но пока она растила нас с братом, ей было не до того.

Иногда я звонила ей, а она на вопрос «Ты где?» могла ответить: «На Маврикии. Ну, знаешь, такой маленький остров возле Мадагаскара». Честное слово, в этот момент я испытывала перед мамой благоговейный трепет. А еще вспоминала шутку: *«– Алло. – Не могу сейчас разговаривать, я на море. – Ты же сам мне позвонил. – Ничего не слышно из-за моря. Все, пока!»* Мамина легкость на подъем всегда меня завораживала: она живет полной жизнью несмотря на больные колени, «шпоры» на пятках и грыжи в позвоночнике.

Мама обожает театры, парфюм и красивые платья. Даже для выхода в магазин на углу она делает прическу и подкрашивает ресницы. Ей нравится себя наряжать. И нравится, когда ей делают комплименты.

Это не пример «как надо» или к чему «нужно стремиться», нет. Это лишь иллюстрация того, что есть и другие варианты, как проживать зрелость. Варианты, не преподнесенные на блюдечке с золотой каемочкой, а воплощенные в жизнь как *сознательный выбор*.

Ниже я приведу идеи, которые могут пригодиться, чтобы подружиться с возрастом и смотреть на свое меняющееся тело любящими глазами:

Ищите ролевые модели красивой зрелости. Наслаждайтесь теплым обаянием таких людей, любуйтесь свободой проявления и харизмой. Подмечайте, с какой элегантной простотой они себя преподносят, без манерничанья, кривляния и жеманства. Равняйтесь на тех, кто вдохновляет.

Совершайте один выбор в пользу тела каждый день.

Сходите на прогулку, сделайте маску для лица или массаж стоп, наденьте обувь, которая не жмет, откажитесь от второго бублика, если уже и первым наелись. Пусть это станет приятной творческой игрой, цель которой – выразить благодарность телу и подать ему сигнал: «Я тебя чувствую и ценю, я о тебе позабочусь. Нас впереди ждет еще много интересного».

Вспомните, когда вы в последний раз кайфовали от своего возраста. Какие в тот момент подмечали бонусы и преимущества? Чему тайно радовались? Как это удовольствие отражалось в ощущениях тела, влияло на настроение? На какие действия воодушевляло?

Подумайте, от какого насилия над собой вы можете отказаться уже сегодня? Какое предубеждение о возрасте или о том, как вы должны выглядеть, делает вам больно и заставляет страдать?

Помните, что «все делают это». Стареют, увядают, покрываются кракелюром морщинок, серебром седины, патиной проступающих пигментных пятен. В своем восприятии возраста и красоты ориентируйтесь на живых людей, которых вы видите вблизи, а не на отретушированные фильтрами и спрятанные под профессиональным гримом образы.

> *Уважайте историю своего тела, цените особенности своего возраста, не обесценивайте пережитый опыт счастья и потерь, воплощенный во внешности.*

Как написал Юрий Ряшенцев и спела в кино Людмила Гурченко: «Ты выглядишь всего лишь мило, котенок с бантиком в хвосте. Не плакала, не хоронила – откуда взяться красоте?»

Завершить разговор о том, как жизнь и время оставляют на нас следы, тоже хочется поэтично.

До того, как связать жизнь с писательством, я больше пятнадцати лет занималась фотографией. Множество часов ретуши позволили мне по миллиметру изучить женское тело. Все эти острые ключицы, тонкие пальцы, нервные губы, веснушки, родинки, татуировки… и страх, который возникает в глазах почти у каждой, когда она оказывается по ту сторону объектива. Страх встретиться с той частью себя, о которой ты ничего не знаешь и не хочешь знать.

На будущих снимках представляешь себя изящной и хрупкой, как на разворотах в журнале. Эдакой *роковой женщиной*, от которой теряют голову. Такой, которая никогда ни о чем не просит, никого не ждет, уходит первой. Мужская рубашка на голое тело на ней смотрится лучше, чем маленькое черное платье, а легкая синева под глазами – это тень от длинных

ресниц, а не траур по неслучившемуся.

Такую сложно представить ревущей ночь напролет, когда наутро лицо превращается в месиво из кожи и слез, и нужен день, чтобы прийти в себя. И пусть не хочется, но надо звонить и врать, и брать выходной, заваривать крепкий чай и долго смотреть в потолок, прислушиваясь, как внутри внезапно стало гулко и пусто.

Такую сложно представить в подобной ситуации. А ведь, наверное, нет среди нас ни одной, которая бы через это не проходила. Не находила себя однажды в состоянии отчаянья и раздрая, когда ты больше похожа на потрепанного зайца с проплешинами и костяной пуговицей вместо глаза, чем на ту, которая никогда ни о чем не просит, никого не ждет, уходит первой…

Ни одна из таких ночей *не проходит бесследно*.

Ни один из звонков, когда «абонент недоступен», а ведь должен был прилететь и набрать еще несколько часов назад.

Ни одно утро, когда просыпаешься в мертвой тишине в семейной кровати и от пустых простыней так отчетливо веет предательством – тянет холодом прямо по позвоночнику, – что кажется: жизнь впереди долгая, а ты – Гренландия. Температура внутри падает, дрейфуют льды.

> *Мы вбираем в себя то, через что проходим. И принимая эти следы пройденного и пережитого, учимся быть с другими мягче и бережнее.*

Читая чужое тело, как книгу, видим горькие и счастливые главы, оставленные кем-то пометки. И оттого стараемся с уважением относиться к возникающей перед глазами истории: не крошить бутербродами на трепетное и уязвимое, не листать страницы жирными пальцами, не загибать небрежно и легкомысленно уголки.

Принять то, что невозможно изменить

Харуки Мураками однажды мудро заметил: «Чем старше человек, тем больше в его жизни того, чего уже не исправить»[33]. События в прошлом переиграть нельзя: вот почему бессмысленно постоянно к ним возвращаться.

Есть две темы, бесконечные размышления на которые ни к чему не ведут. Первая – это «несчастное» детство. Вторая – сожаления о «неверно принятых» решениях. Но не стоит думать, что с вами что-то не так, если вы день за днем в них

погружаетесь. Я лишь хочу раскрыть тупиковость подобных нейронных трасс, проложенных в мозге бесконечным повторением, и предложить другие идеи для фокуса внимания.

Растет тот волк, которого кормишь. Давайте не кормить того, который только и умеет, что кусаться.

«Если бы у меня было другое детство…»

Да, возможно, все было бы иначе и вам бы не пришлось теперь с трудом менять неэффективные установки, распутывать сложные родительские сценарии и разбираться, почему не задается с личной жизнью или деньгами. Но, честно говоря, гарантий нет.

Сложное, на ваш взгляд, детство – не единственная причина того, что с вами сейчас происходит.

Не стоит превращать *причину в оправдание*. Вроде «Родители мне не покупали ничего, поэтому я сейчас ни в чем себе не отказываю. То есть это они виноваты в том, что я не могу остановиться, не исчерпав зарплатную карточку до дна». Возможно, корень импульсивных трат действительно в скудном на подарки детстве, но очень может быть, что и нет. Повторюсь, в интерпретациях нет места категоричности. Вы не математическое уравнение решаете, где нашел неизвестную переменную и все сошлось.

Однако если без конца сосредоточиваться лишь на том, чего не было, можно так и не разглядеть, а что же *было*. Чем вас этот опыт, вопреки его неблагополучию, обогатил. Какие навыки выживания и адаптации развил. Как сделал внутренний стержень устойчивее и крепче.

В терапии детство исследуется не для того, чтобы найти виноватых и повесить на них всех собак. Настоящая цель – обнаружить годами скрываемую боль. Дать волю сдерживаемым «некрасивым» чувствам – обычно гневу, который все это время был придавлен грузом вины, бессилия или страха. И в конце концов освободиться от проклятья вечно оглядываться назад. Избавиться от привычки постоянно оборачиваться и просеивать прошлое через сито анализа: может, я боюсь близких отношений, потому что было *вон то*? А с карьерой у меня не клеится, потому что случилось *вот это*?..

Гораздо важнее сделать *следующий шаг* после того, как предполагаемая причина найдена. Необходимо **позволить душе завершить эмоциональные процессы, остановленные когда-то в прошлом** из-за того, что «хорошие девочки не злятся», «мальчики не плачут», «так нельзя», «так неприлично», «так стыдно» и т. д. Нужно разозлиться на несправедливость, экологично для себя и других дать выход гневу. А еще оплакать

то, на что вы имели право претендовать, но чего вас лишили.

И вот это уже та работа, которую важно проделать, если мы по-настоящему хотим что-то изменить в своем поведении. Например, прекратить отчаянно спускать деньги, будто они жгут карман. В противном случае можно годами носиться с «причинами». Каждый новый практик, к которому мы придем, будь то психолог, эзотерик, священник или мануальный терапевт, по-своему объяснит корень наших бед. Пусть и не каждому профессиональная этика позволит озвучить его вслух. Но найденная «причина» – это не кнопка «теперь наконец-то все будет хорошо».

Это лишь точка в системе координат, с учетом которой нужно проложить новый маршрут, чтобы изменить жизнь в лучшую сторону.

Детство невозможно переиграть, как невозможно компенсировать недостаток родительской любви. Но это не делает нас бракованными или менее достойными счастья по сравнению с теми, кто вырос в любви и ласке.

> *Мы теперь большие и взрослые. И можем творить свою жизнь из момента «сейчас» – без оглядки на недополученное в прошлом.*

Творить из нежности и уважения к себе, а не из желания что-то кому-то доказать, отомстить или добиться извинений.

Вновь и вновь вспоминаются строчки психодраматиста Екатерины Михайловой о родителях: «Они дали все, что могли, – чего не дали, *так того и не могли*»[34].

Многие из нас уже старше своих родителей – тех родителей, к которым сейчас предъявляются претензии насчет детства. Только вдумайтесь: мы их переросли. Злой уставшей маме, которую вы помните, – двадцать пять, а вам сегодня уже тридцать восемь.

Вспомните себя в двадцать пять. Если бы у вас тогда был ребенок на руках и нужно было крутиться-вертеться, чтобы его прокормить, уверены ли вы в том, что точно вели бы себя иначе, чем она?

«Они дали все, что могли, – чего не дали, так того и не могли».

Будет возможность – посмотрите вот этот ролик с «Песней о детстве» Марата Нигматуллина, созданный на основе старых фотографий его слушателей. Попробуйте представить себя на месте взрослых на снимках и увидеть жизнь через призму того времени – с дефицитами, очередями, сложностями, уродливыми коврами на стенах, пластиковыми неваляшками… И счастьем, которому находилось во всем этом место несмотря ни на что.

Родители создавали его для нас как умели. Обычно в буквальном смысле своими руками из «говна и палок», потому что другого было не достать. Возможно, неожиданно вы поймете своих родителей на каком-то новом для себя, качественно ином уровне: *как взрослые – взрослых.*

И понимание это принесет облегчение. Хотя бы немного.

Марат Нигматуллин – PLAY (песня о детстве)
https://youtu.be/fqM6IvKvvYc

«Если бы я тогда сделал(-а) верный выбор…»

Надо было выйти замуж за другого. Выбрать иную специализацию в университете. Принять то предложение по работе. Уехать, когда была возможность. Остаться вопреки всему.

Речь идет о тех случаях, когда мы отматываем прошлое назад и воспринимаем сделанный когда-то выбор как фатальную ошибку, повлиявшую на дальнейшую жизнь. Однажды мы стояли на развилке дороги и выбрали «не то». И теперь ничего не изменить, не исправить. От этого «не то» двое детей – и бесконечно горько от впустую потраченного сердца.

Удивительно, как хочется верить, что жизнь можно просчитать до мелочей и, если приложить достаточно усилий, прожить ее как в кино – красиво и логично до самых титров. Да только это невозможно. Сценарий пишется не только нами – есть еще другие люди, случайное стечение обстоятельств и общий мировой контекст, во многом определяющий декорации. Предсказать, как оно все друг с другом пересечется, переплетется и срифмуется – не в нашей власти. Иногда я смотрю на срок годности на какой-нибудь банке консервированного горошка и отчаянно ему завидую: у чертова гороха хотя бы точно есть в запасе еще два года до момента, как он испортится, а вот что случится за это время со мной – неизвестно.

Мы приняли «неверное» решение в прошлом не потому, что плохие или глупые, а потому что на тот момент оно казалось лучшим из возможных. Или меньшим из зол. Мы играли картами, которые нам были сданы. Других на руках не было, и узнать, что

еще осталось в колоде, не представлялось возможным.

Не в наших силах знать, как сложилась бы жизнь, сделай мы другой выбор. Можно об этом фантазировать, но никогда – знать наверняка. Никаких гарантий, что с другим человеком, в другой профессии или в другой стране мы были бы счастливее.

Не тратьте ресурсы души на пустые мысленные сочинения на тему «Какой стала бы моя жизнь, если бы я тогда…». Сконцентрируйтесь на том, что у вас есть *сейчас* и чего вы хотите для себя *дальше*.

> *Выход из туннеля сожалений о прошлом там, где мы прекращаем оборачиваться назад и даем себе время оплакать рухнувшие надежды.*

Не в метафорическом смысле, а буквально: разрешите себе выть в голос по прошлому. Выплачьте свою боль, свою злость, свою обиду на то, что кажется нечестным и несправедливым.

Выплачьте, а потом умойте лицо холодной водой и почувствуйте тепло своих ладоней.

Вы живые. Вы все еще живые. Умерло прошлое, но не вы. Умерли фантазии о будущем, но не вы. И даже если умерла какая-то часть *вас* – это лишь часть, а она никогда не бывает больше целого.

Отпустить старое, чтобы вернуться к жизни

Ниже я приведу мысли, которые помогут отпустить изжившее и исчерпавшее себя и начать потихоньку выходить из состояния «ничего не хочу, ничего не надо».

Примите идею, что вы сделали все, что могли. А чего не сделали, так того и не могли. Я понимаю, как хочется верить, что мы в силах предупредить, предотвратить, избежать беды, но на многое из того, что происходит с нами или с нашими близкими, мы влиять не можем. Есть чужая воля и чужие выборы, чужие ограничения и наши собственные пределы. Не в наших руках прядется нить судьбы другого человека, и не нам решать, когда она оборвется. Литературный критик Валерия Пустовая в своих мемуарах писала, как подруга одной фразой «вылечила» ее от чрезмерной опеки над заболевшей матерью: «Почему ты думаешь, что она без тебя пропадет? Разве Бог о ней не позаботится?»[35]

Уважайте зиму забвения. Дорогие сердцу воспоминания будут выцветать, яркие картинки – бледнеть со временем. Не сердитесь на себя, что забываете и путаете то, что, казалось, не

забудете никогда. Так работает жизнь и время. Это нужно в том числе для того, чтобы не остаться в плену прошлого в ущерб жизни здесь и сейчас. *Там* уже ничего не исправить, но *сегодня* еще можно многое изменить.

«Жизнь всегда найдет себе дорогу». Скошенный сад уже через два дня пестрит маргаритками, тюльпаны прорастают сквозь толстый слой щебня, а выброшенный на помойку маринованный помидор вдруг покрывается нежной зеленой порослью, проклюнувшейся из его семечек. *Все живое хочет жить*, говорю я сыну, показывая эти чудеса. И продолжаю: и будет искать путь, как это сделать.

Соединитесь в себе с силой, которая всегда возвращала вас к жизни, обопритесь на нее. Она не раз вас спасала – не подведет и сейчас. Это может быть неубиваемый оптимизм, доставшийся от бабушки, житейская прагматичность и физическая выносливость от отца, удивительная чуйка на благоприятные возможности или способность мыслить быстрее и шире, чем получается у других. Этот дар был вам дан не для того, чтобы о нем знать, а чтобы им *пользоваться*.

Обращайте внимание на то, что вызывает ваш интерес, не принимайте внезапно вспыхнувшее любопытство за случайность. Керамика ручной работы? Минималистичные интерьеры? Книжные лавки? Стихи? Тексты? От чего вы будто просыпаетесь и на мгновение забываете о тяготах? Это не просто огонек вдохновения – это маячок, который указывает: вам сюда. Поисследуйте, что там прячется: скорее всего, что-то, что соприкасается с вашими способностями и талантами, а значит, может стать началом новой дороги или дать такой необходимый импульс, чтобы «захотеть жить».

Задумайтесь, чему в вашей жизни пришло время сказать: «Да катись оно все конем». Иногда для того, чтобы отпустить прошлое, нужно хорошенько разозлиться: именно энергия гнева даст силы закончить то, что уже целую вечность тянется и вынимает душу. Чужие обиды, необоснованные претензии, неизвестно на сколько замороженные проекты и планы – пусть идут лесом и не возвращаются никогда.

Выпишите свой гнев, дайте ему пространство. Выплесните наболевшее на бумагу, она примет все. Не нужно перечитывать то, что получается, стараться писать внятно и связно, отправлять тому, на кого злитесь. Просто пишите, пишите, пишите, пока не почувствуете облегчение или не хлынут слезы. У гнева огромный потенциал пробуждения ото сна, сознательного разворота от смерти к жизни. Это мощная волна, способная вынести на берег после многих дней вялого бултыхания в море апатии.

В психологии есть одна замечательная терапевтическая фраза-установка: **выход «из» лежит «через».**

> *Невозможно прийти в себя, пережив потерю или расставание, по взмаху волшебной палочки: вжух – и не больно.*

Чтобы оказаться в этом «не больно», нужно прожить дни, дальше которых ничего не видно. Прожить чувства, о существовании которых в себе даже не догадываешься. Выплакать литры слез. И, конечно же, дать себе время на этот переход: через темный лес, через выжженное поле, через мертвую реку.

Утренний туман будет приглушать звуки, кутать в одеяло забвения. Одной рукой обнимать, другой – раскрывать крепко сжатые кулаки. Не держи, не надо, отпусти, расслабь руку. Пусть уходит то, что должно уйти.

В момент перехода нужно тщательно выбирать, с чем идти на другой берег. Важно не взять в котомку лишнего: чтобы не сломаться под ее тяжестью в дороге, чтобы последняя не стала наказанием, чтобы не захотелось в какой-то момент бросить все и в отчаянии повернуть назад.

Пока рождается новое, старое неизбежно умирает. И оттого таким мучительным бывает этот переход: человек понимает, с чем прощается и что уже потерял, но еще до конца не осознает, что приобрел и в чем стал богаче…

Пережить расставание

Если позволите, я вновь расскажу о личном – о моем собственном выходе «из – через», когда я развелась и уже влюбилась, но все еще не могла принять и признать утрату восьмилетних отношений.

А начну этот рассказ, пожалуй, так: есть в году такое странное время в конце ноября, в которое проваливаешься, как медная пуговица в щель между половицами.

Вроде ничего вокруг не меняется. Ты все так же ходишь на работу, пьешь чай, стираешь вещи и чистишь зубы. Но пространство и время теряют привычную структуру, становятся пористыми, хрупкими, ломкими.

> *Границы дней размываются, планы теряют четкость, да и сама ты становишься чем-то вроде акварельного наброска: Бог рисовал-рисовал – Богу надоело.*

И вот здесь главное – не запаниковать.

Не броситься заполнять пустоты первым подвернувшимся под руку – вещами ли, словами, людьми, музыкой. Не начать активно перемещать себя между столиками в залах для некурящих и барными стойками для отчаянно пьющих, восемнадцатью вкладками в браузере, тремя встречами в день с полузнакомыми и малоинтересными людьми. Лишь бы только снова почувствовать, что ты зафиксирована, что по крайней мере в этот вечер, в эту ночь, в эти выходные ты точно будешь занята.

Неважно, что чем-то бессмысленным.

Удивительный парадокс: чтобы боль уменьшилась, ее нужно не гасить, а пережить. Моя подруга, только что расставшаяся с мужем и никогда не имевшая проблем с алкоголем, после развода перестала пить что-либо крепче кофе вообще. Объясняла она это так: «Мне сейчас настолько больно, что, если начну снимать напряжение вином, боюсь, втянусь. Боли слишком много – не на пару бокалов. И даже не на пару вечеров. А мне еще растить ребенка».

Если бы дядя-психолог посадил меня, когда я отходила от развода, перед собой и спросил, кем из сказочных героев я себя представляю, я бы сказала: «Страшилой, потому что мне так же, как и ему, не хватает мозгов; Железным Дровосеком, потому что мне так же, как и ему, не хватает сердца; Трусливым Львом, потому что мне так же, как и ему, не хватает храбрости; и Элли, потому что я так же, как и она, ищу маковые поля, чтобы забыться».

Были дни, когда меня тошнило от людей, но больше всего – от самой себя. Были ночи, когда хотелось выть от горя, разрывавшего изнутри, и я сползала по стенкам в ванной в беззвучной истерике. Наутро опухали глаза – я говорила, что накануне мы пили с друзьями. Мне понимающе кивали, мне верили.

«Сахар не ешь, водку не пьешь, сигарет не куришь. Чего ты вообще тогда приперлась? Если я упаду со скуки, просто накрой меня и уйди», – мрачно шутил мой друг Костик и как умел обнадеживал. Он тоже не раз переживал расставания и понимал, что дело это нелегкое и небыстрое, но ирония и чувство юмора – это то, что стоит сохранять до конца.

Спасали туманы, очень горячая вода, очень крепкий кофе.

И готовка. Я как никогда много готовила. Медленно, никуда не спеша, почти лениво. Наблюдала, как булькает в кастрюле вода и вьется пар. Мариновала мясо в душистых специях. Вымешивала тесто. Мне нравилось, как запотевали при этом окна и в доме начинало густо пахнуть едой.

Мне вообще кажется, что в доме, где готовится еда, не может случиться ничего плохого.

Я держалась за эту мысль, как за соломинку, потому что все остальное, во что я верила – любовь, дружба, порядочность, – пошло прахом.

Знаете, что еще по-настоящему помогало? Решение принадлежать моменту. Я честно призналась себе: мое место сейчас – здесь, в этом времени, в этих днях, брошенных в корзину для белья несвежей одеждой. И это нельзя перескочить. Нельзя перепрыгнуть. Нельзя пропустить и перейти сразу к интересному. Можно только утешаться тем, что интересное будет, и *будет непременно*. Его не отменили, но вот это вот пресное, сухое, местами черствое тоже нужно прожевать и проглотить, запивая остывшим чаем, не выковыривая изюм.

Пока хорошее в пути, пока оно еще только *надвигается*, оно отбрасывает тень, которую легко принять за вечные сумерки. Важно помнить, что они рассеются: зима закончится, весна наступит, трава пробьется через асфальт. Вы еще увидите, как по-детски радостно солнце лижет мосты и как там, где у него прилипает к металлу язык, остаются пятна.

Только, пожалуйста, продолжайте идти. Не только потому, что если сдаться, лучше не станет, а потому, что очень важно увидеть это все *своими глазами*.

Памятка-подорожник

1. Дайте себе время, чтобы осмыслить произошедшее. Пусть уляжется буря, утихнет шторм, осядет то, что было поднято в воздух вихрем. Проживайте утрату, а не оценивайте ее – время анализа и оценок придет потом.

2. Будьте снисходительны к себе в прошлом. Если бы вы знали «верное» решение, вы бы его приняли. Но вы не знали. Как и не знаете, к чему бы оно привело на самом деле.

3. Через непростые времена идите как получается. Плетитесь в отстающих, делайте паузы и передышки, нойте, жалейте себя, но только идите, не останавливайтесь. И увидите: однажды, пусть не очень скоро, но *обязательно* придет момент, когда мир повернется к вам всей своей красотой, лучшими своими людьми, угостит самыми сладкими своими яблоками.

4. Почувствуете, что готовы вновь впустить в себя счастье, идите на его зов без оглядки. Не переживайте, прилично ли, достаточно ли времени прошло после расставания, не решат ли другие, что торопитесь. *Все живое хочет жить*, помните? Все

прилично, любого времени достаточно. Открывайте сердце навстречу новому – и становитесь счастливыми.

5. Сколы и трещинки, которые остаются на нас с годами, не только про неумолимый бег времени. Они нужны еще и для того, чтобы было чем зацепиться – за жизнь и другого… И совпасть, и срастись, *прорасти* – один в одного.

6. Оглядываясь назад, ищите глазами не промзоны и пепелища, а виды, которыми хочется любоваться.

7. Доверяйте руке, которая ткет для вас жизненное полотно. Никакой поддерживающей идеи *получше* у нас все равно нет.

8. Даже если верится в это сейчас с трудом, пожалуйста, знайте: вы больше страха, вы крепче горя, и свет ваш сильнее тьмы.

Время утешения

Маяки не бегают по берегу в поисках тонущих кораблей.
Они просто стоят и светят.

Э. Ламотт[36]

Глава 6. Жить сейчас, а не когда-нибудь

Приходит день, когда мы медленно оглядываемся по сторонам и замечаем, что выжили. Ноябрь кусал нас за ноги, но мы убежали. Декабрь пугал темнотой, но мы жгли свечи. Январь вымораживал чувства, но мы справились.

Мы преодолели самый глубокий мрак, перешли самый опасный брод. И вот сегодня даже сумели посмеяться хорошей шутке.

Что бы в вашей жизни сейчас ни происходило, помните: вы не одиноки в своей боли.

Прямо сейчас похожее или ровно такое же проживают миллионы людей по всему миру. Лежа в позе эмбриона на холодном полу, свернувшись под одеялом, рыдая на корточках в ванной или беззвучно крича внутрь себя, запершись в рабочем туалете.

> *Мы имеем право на любые реакции в моменты жизненных потрясений – и замирать, и горевать, и приходить в себя после шока столько времени, сколько потребуется.*

Но важно не пропустить момент, когда, прожив стадию острых эмоциональных реакций, мы постепенно возвращаемся в условную «норму»: тиски ужаса разжимаются, психика адаптируется, слезы заканчиваются. Да, есть огромная фоновая печаль, боль, сожаление, но вместе с ними ощущается и робкий интерес к тому, что выходит за рамки горя.

На месте утраченного образовалась пустота, но сама жизнь не стала вакуумом: в ней по-прежнему есть красивое, хрупкое, нежное и вызывающее улыбку – и мы начинаем снова это замечать.

Важно не останавливать это возрождение из пепла, не хватать себя за руку, одергивая за внезапную радость, не топтать ногой пробивающиеся через асфальт цветы. Жажда жить всегда сильнее смерти, и это не проклятье, а дар. Природа настойчиво и неумолимо будет разворачивать свою программу, чтобы сберечь нас, приспособить к изменившимся обстоятельствам, вернуть равновесие.

Сколько бы мы ни сопротивлялись, но если психика начала работу по восстановлению, а она всегда начинает, в этом ее внутренняя логика, лучше не мешать. Она знает, что делает, и сделает все, чтобы нам стало легче.

В этой главе мы будем говорить о том, на что можно опираться, когда сумерки души рассеиваются и возникает ощущение, что пора вернуться «в мир живых». Туда, где есть счастье, любовь, удовольствие и горячие жирные хачапури. На ближайших страницах мы попробуем стряхнуть с себя пыль и гнетущие зимние сны, глубоко вдохнуть – и учуять в воздухе долгожданные перемены.

Образно говоря, в этой главе «герой принимает решение жить дальше», и тьме ничего не остается как отступить.

Синдром отложенной жизни

> *– Послушай. Послушай. Сейчас еще больно. Мне тоже. Но будет все легче. Они просто никогда сами не наступят, если не решить, что они сейчас.*
>
> *– Кто не наступит?*
>
> *– Лучшие времена.*
>
> *В. Полозкова*[37]

Если бы нужно было выразить суть синдрома отложенной жизни в одном предложении, оно звучало бы так: «Не трогай, это на Новый год».

Я знаю, о чем говорю – я практиковала отложенную жизнь еще до того, как говорить о ней стало модным.

Уже через полгода после знакомства мы с будущим мужем начали копить на свое жилье. Каждая отложенная сотня долларов заносилась в специальную тетрадочку, все премии и бонусы шли «на дом». Мантрой того времени была фраза: «Сейчас надо поднапрячься, поживем потом!»

Когда купили дом, начали копить деньги, чтобы отдать долги. Потом родился сын – «Надо потерпеть…». Потом началась пандемия – «Надо переждать…». Потом родилась дочь…

Помните шутку про полгода, которые «часто тут пролетают»? У нас так пролетели десять лет, за которые мы на море были один раз – в медовый месяц после свадьбы. Все остальные годы мы что-то решительно преодолевали, героически терпели и ждали, когда станет легче.

Да вот только «легче» не становилось: едва вроде вышли на плато – а нет, снова американские горки. Пристегните ремни, приготовьте бумажные пакетики.

Я смотрела на своего зеленого от усталости мужа, смотрела

на такую же себя и думала: ну класс, именно так я взрослую жизнь и представляла.

> *При синдроме отложенной жизни последнюю не живут, а терпят, как неприятную процедуру: мужественно сжав зубы, нахмурив лоб.*

«Настоящая» же жизнь маячит где-то на горизонте: на первый взгляд вроде и недалеко, но вообще до нее еще лет двадцать, пока дети не вырастут и не будет выплачена ипотека.

«Настоящую» жизнь часто знаменует некое событие, добравшись до которого, мы наконец-то разрешим себе радоваться и отдыхать. А пока этот благословенный момент не настал, будем довольствоваться малым: не покупать себе красивых вещей, пока не похудеем, пользоваться красивой посудой только когда гости и в салон ходить на укладку исключительно перед большим торжеством.

При этом покупка желанной вещи или услуги это не вопрос денег, а ситуация из разряда «эта вещь слишком хороша для той жизни, которая у меня сейчас». Или даже слишком хороша «для меня сегодняшней». Другими словами, у нас *есть возможность* себя радовать, но мы ею не пользуемся. Оправдываемся при этом тем, что хрустальные туфельки, они для бала, а нам еще котлы нужно вычистить, золу из камина вымести и разобрать рассыпанные кру́пы из мешков, которые мыши прогрызли.

Похожим образом мы ставим жизнь на паузу, когда наблюдаем чужое страдание: кто-то из окружения неизлечимо заболевает, получает инвалидность, переживает смерть близкого или теряет в пожаре дом. Мы замираем, потому что этически невозможно продолжать вкусно есть, отдыхать, ездить в путешествия, модно одеваться и заниматься любовью, когда у других беда.

В такие периоды будто утрачивается право на радость. Мечты и планы забрасываются на антресоли: потом, все потом. Сейчас они ощущаются неуместными, их неловко озвучивать, их даже *иметь* стыдно.

Я за то, чтобы в этой ситуации прислушиваться к себе: к чему склоняется наша душа на самом деле? Ей действительно хочется и важно какое-то время носить траур? Или это публичный жест приличия, чтобы не выделяться?

Сопереживать чужой боли не значит делать эту боль своей. Здесь со мной могут многие не согласиться, но я настаиваю: сопереживание и соболезнование не предполагают отождествления с тем, кто горюет. Погружение в чужую боль не ослабит последнюю. Мы просто получим двух горюющих людей,

которым для выхода из этого состояния уже, возможно, понадобится кто-то третий.

В нормальных обстоятельствах страдающему человеку не нужно, чтобы мы тоже страдали. Если же он хочет именно наших *мук*, то это скорее продиктовано жаждой возмездия и болью от раны «несправедливости»: «Почему плохо только мне? Так не честно! Хочу, чтобы тебе тоже было плохо!» К сожалению, дружеским плечом такую рану не исцелить. Потому что страдающий человек в этом случае хочет видеть в нас – и видит! – не опору, а мишень.

Оказавшись рядом с человеком, которому сейчас плохо, лучшее, что мы можем сделать, это признать его боль адекватной моменту. То есть воздержаться от фраз в духе «прекрати убиваться из-за ерунды» и спросить, какая нужна помощь, по возможности ее оказать и жить дальше.

«Что мы скажем богу смерти?» – «Не сегодня!» [38]

Знаете, как проверить, откладываете вы жизнь на потом или нет? Задайте себе вопрос: «А что, если бы сегодня был мой последний день?» Волна сожалений будет маркером того, что да, откладываем. Что слишком сосредоточились на выполнении некоего «плана по достижению мечты» на триста пунктов, который не предполагает отдыха, передышек и сверки с собой: «Мне правда это все еще надо?»

Порой мы ошибочно полагаем, что если цель поставлена, значит, хоть тресни, но надо ее достичь. Она оправдывает любые средства – даже то, что в этом пути напрочь забыто удовольствие. Радоваться будем потом, когда поставим заветный кубок на полку. А пока – жизнь на черновик. Неприятный и мучительный.

Но ведь, если только бежать-бежать и копить-копить, можно вообще потерять способность радоваться. И неожиданно получится так, что, заработав много денег и «сбыв мечту», мы не ощутим никаких эмоций по этому поводу. Внутри будет гулко и холодно, как у альпиниста, который на последнем дыхании взобрался на Эверест, развернул флаг и ничего не почувствовал. Снег блестит, солнце слепит глаза, вид сумасшедший, а внутри один большой знак вопроса: «Господи, что я здесь делаю? Хочу домой!»

Чем сложнее задача, тем чаще мы запрещаем себе радоваться *раньше времени,* словно легкое отношение может нарушить движение к мечте. Спугнуть удачу. Пока цель не достигнута – нельзя! Радость «просто так», без повода, кажется *странной*.

Увы, но, когда растешь на установках «Много смеешься –

потом плакать будешь», «Хочешь – перехочешь!» и «Не жили хорошо, нечего и начинать», сложно вырасти в щедрого на радость взрослого.

> *Того, кто воспринимает удовольствие как норму, а не как то, что уместно только по праздникам или еще заслужить нужно.*

Ниже я предложу идеи, которые помогли мне перестать ждать «настоящей жизни» и дали возможность наконец-то понять, что никакого «черновика» не бывает. На небесах, например, вообще не в курсе, откуда люди взяли эту концепцию и почему они иногда в свою жизнь рыбу заворачивают.

Возможно, эти идеи послужат вдохновением и для вас.

Итак, что помогает не откладывать жизнь на потом:

Осознанное внимание к своему комфорту. Спрашивайте себя: «Мне сейчас удобно? Мне сейчас вкусно? Мне сейчас приятно?» Ваше тело точно знает ответ. При этом оно никогда не ждет какой-то другой, «лучшей» жизни. Просто сигнализирует о том, что нужно прямо сейчас – голодным урчанием в животе, позывами в туалет, слипающимися от усталости глазами.

Раздумья о скоротечности бытия. Если представить, что «завтра – все», достаточно ли вы увидели, попробовали и испытали, чтобы не захотелось воскликнуть: «Так нечестно, я не согласна! Мне еще есть, куда жить!»? Не храните ли вы в гардеробе красивые платья, которые «жалко носить»? Не стоят ли в шкафчике бокалы «только для гостей»? Меня однажды до глубины души впечатлил факт, как у рабочего в блокадном Ленинграде нашли после смерти несколько тысяч рублей и килограмм хлеба (и это не единичный случай[39]). То есть, даже погибая от истощения, кто-то продолжает копить, не позволяя себе притронуться к отложенному, а потом просто *не успевает* всем этим воспользоваться.

Подробный список критериев, что для вас «настоящая жизнь». Что в ней есть такого, чего нет сейчас? «Больше свободного времени и денег!» – это не ответ. Время и деньги абстрактны, нужна конкретика: на что вы планируете эти время и деньги тратить. Какие вещи покупать, какими услугами пользоваться, куда ездить, как отдыхать. Желанная «настоящая» жизнь не должна быть конем в вакууме, а должна состоять из ясных и четких представлений, *какой именно* это конь.

Переплетение желаемой жизни с той, которую живете сегодня. Протягивайте нити из милого сердцу будущего в свое настоящее: регулярно делайте то, что дарит вам ощущение изобилия и достатка. Пусть вы не можете позволить себе

одномоментно сменить гардероб, но покупать по красивой качественной вещи раз в месяц – вполне посильно. Двенадцать вещей в год – это двенадцать прекрасных нитей, протянутых из желаемой реальности в ваше сегодня.

Приоритет качества жизни «здесь и сейчас». Ежедневно выбирайте для себя лучшее из того, до чего можете дотянуться. Благодаря этому за 365 дней вы постепенно перейдете на новый уровень нормальности, где не стыдно удовлетворять свои «хочу», заботиться о комфорте, наслаждаться хорошим вкусом и эстетикой. Резкие переходы сопряжены с сильным стрессом. Так люди, выиграв огромную сумму денег, обычно тут же ее спускают, поскольку не привыкли к большим деньгам – им с ними страшно. Они не понимают, что с ними делать, и обычно начинают резко и необдуманно менять привычки. Что ведет к безудержным тратам и откату на прежние позиции. А плавный переход помогает привыкнуть к новому уровню жизни мягко и без напряжения.

Наблюдение за теми, кто живет в тех же условиях, что и вы, но при этом двигает лапками и старается не терять присутствие духа. Например, человек так же, как и вы, эмигрировал, или воспитывает ребенка с неврологическим диагнозом, или тоже потерял работу, но не оптимизм. Именно у таких людей учишься не ставить жизнь на паузу – их жизнерадостность вдохновляет и придает сил.

А еще мне очень помогала мысль, что, пока ты замираешь под гнетом «несвоевременности» каких-либо действий и откладываешь их на год-два, многие в таких же условиях продолжают двигаться вперед. Несмотря ни на что женятся, заводят детей, меняют профессию, покупают жилье, открывают или *не закрывают* бизнес, не отменяют торжества, поездки и т. д. Хотя им тоже страшно. И живут они не в стране розовых единорогов.

> *Мы не знаем, когда сделаем свой последний вдох, при каких обстоятельствах, в каких декорациях. Но прямо сейчас у нас есть сегодня.*

Давайте не откладывать на завтра то, что можно прожить сейчас. Чем счастливее, ярче и полноводнее наше *сегодня*, тем больше у нас будет сил, если «завтра» окажется не таким, как мы себе представляли.

Ошибки – это часть контракта

Сколько бы ошибок мы ни совершили, глобально в мире

ничего не меняется. Солнце встает и заходит, звезды светят, колесо сансары крутится, сурок Фил высовывается из норы и пугается своей тени.

Боясь ошибиться, долго думая и решая, мы устаем, раздражаемся и в итоге, махнув рукой, берем первое попавшееся. С тем же успехом можно было не тратить время на выбор вообще.

Любые вопросы, которые не касаются «жизни, смерти и больших денег», есть смысл решать быстро. А в освободившееся время лучше пойти и поесть малины.

Тестируйте реальность, взаимодействуйте с ней, адаптируйтесь, приспосабливайтесь. Пусть вам будет интересно и любопытно: «А что произойдет, если сделать вот так? А если *так*?» Интерес и любопытство вытесняют тревогу, не позволяя последней вцепиться в вас синими пальцами и орать на ухо: «Мы все умрем!» Мы и так умрем, это никакая не новость.

Внутреннее спокойствие, которое сегодня многие ищут на балийских ретритах, это не снизошедшее внезапно просветление, а уверенное знание, что реальности можно не бояться. **Что бы ни случилось, выход есть, и вы его найдете.**

Проснувшись утром, так себя и настраивайте: какая бы проблема ни возникла, я буду искать ее решение. Два, три, десять решений, если понадобится. Буду вертеть головой по сторонам, спрашивать совета, просить помощи. Буду думать, анализировать, просчитывать, сравнивать и исследовать столько времени, сколько нужно. И в какой-то момент непременно найду вариант, который меня устроит. Такая установка работает как мощная внутренняя опора.

Мысль, которая может быть хорошей поддержкой на этом пути, – **«Других взрослых нет».** Никаких «особенных» посторонних взрослых, которые лучше знают, что делать, и уберегут от ошибки. Вы и только вы несете ответственность за любой выбор в своей жизни. Его не нужно у кого-то заверять или просить на него благословения. При условии, что вы в здравом уме, ясной памяти и старше восемнадцати лет.

Понятно, что принимать решения, последствия которых растягиваются на долгие годы (вступление в брак, рождение ребенка, переезд), всегда волнительно. И здесь особенно хочется не прогадать. Но не в наших силах предсказать, как все пройдет и чем обернется. Если без конца сомневаться в своей способности отвечать на вызовы большого мира – *а вдруг я еще не готова быть мамой / возглавить филиал в двадцать семь / начать с нуля в пятьдесят,* – можно так ничего и не узнать о своих скрытых талантах и жажде жить.

Да, мы можем ощущать себя в чем-то зелеными и

неопытными. И даже можем быть такими на самом деле. Но если сейчас не испугаемся и отправимся в путь, каждый день будет методично подращивать нас для новых вызовов.

Неизвестных переменных всегда больше, чем тех, которые мы учитываем, разрабатывая стратегии и планы. Нет смысла готовить себя ко всему, что случится в жизни. То, с чем мы столкнемся через пять лет, случится с теми нами, которые будут на пять лет старше, мудрее, сильнее и опытнее.

К тому моменту, как мы доберемся до будущего, которое нас пугает, мы узнаем все, что нужно знать, чтобы двигаться дальше. Проживем и прочувствуем то, что важно усвоить для нового перехода. И окрепнем в пути, поскольку сделаем не только сотни тысяч шагов в необходимом направлении, но и необходимые выводы.

Страшно обычно только до того момента, как начнешь. В процессе не страшно. Потому что материал для работы – не действия «в уме», а податливая, благодатная и благодарная ткань реальности. Она трепетно откликается на каждый ход, помогая его корректировать и двигаться в нужном направлении.

> *Как же здорово потом выдохнуть и сказать: «Я боялся, но сделал». Как же проигрывает этому: «Да, я не сделал – зато как боялся!»*

Страх будущего во многом подпитывается привычкой мыслить крайностями: «Я так никогда и не выйду замуж», «Как и мама, я непременно заболею раком», «Всем от меня нужно только одно» и т. д. Чем чаще эти мысли возникают, тем сложнее в них усомниться. Раз за разом укрепляя «нейронные связи катастрофы» в мозге, мы все хуже видим перспективы, все чаще упускаем возможности, все увереннее погружаемся в бездну отчаянья и все реже оттуда выбираемся.

Как себе помочь, заметив за собой эту привычку? Развивать навык сомневаться в негативных убеждениях, звучащих как неоспоримая правда. Едва поймали себя на мысли, что снова думаете абсолютными категориями: «всегда», «никогда», «всё», «ничего», – остановитесь и задайте вопрос: «А я точно могу быть в этом уверена?» Спойлер: в 99,9 % случаев ответ будет «Нет».

Вот еще одна простая, но мощная техника, чтобы перестать бояться будущего. Ее предлагает нам коуч по проживанию кризисных периодов Марта Бек. Она рекомендует вспомнить мысль, которая не дает вам покоя, и представить, что вы слышите собственный голос. Он уверенно и ласково говорит вам: *«Я из твоего будущего. Я могу сказать тебе со стопроцентной уверенностью, что того, чего ты боишься, никогда не произойдет и*

ты не всегда будешь этого бояться»[40].

У той же Марты Бек есть глубоко личное свидетельство в пользу этой мысли. Когда у нее родился ребенок с синдромом Дауна, она думала, что ее жизнь кончена. Но, вопреки опасениям Марты, он не покрыл ее позором, а стал источником радости. Не разрушил карьеру, а обеспечил ей тему для мемуаров, благодаря которой она начала писать и издаваться.

Поверив в какую-то мысль, особенно страшную, мы видим то, что ее подтверждает. Поставив же эту мысль под сомнение, мы начинаем видеть доказательства обратного.

> *Другими словами, на что настраиваемся, то и замечаем. Вот почему так важно управлять своим фокусом внимания.*

Однажды в кафе я нашла на полке тетрадь. Одну из тех модных сегодня тетрадей, отпечатанных типографским способом, которые предлагают творчески их использовать: рвать, что-то в них вклеивать, дописывать, дорисовывать и т. д. На одной из страниц был вопрос-заголовок: «Вещи, которые я никогда не решусь рассказать другим (но, по крайней мере, могу честно рассказать себе)». Под ним одна из посетительниц заведения коротко написала карандашом: *«Я влюбилась в придурка»*.

Вот бы узнать, чем закончилась эта история! Возможно, катастрофой, слезами и долгими часами терапии с психологом. Чуда не случилось, и парень действительно оказался «не тем». Но, возможно, эта влюбленность развилась в роман мечты – и у них сейчас счастливая семья, крепкий брак и семейная легенда о том, как когда-то мама влюбилась в папу: «Знаете, дети, поначалу я думала, что это худший выбор из возможных…»

Потому что иногда то, что сегодня кажется ошибкой, спустя годы воспринимается как поворотная точка в судьбе. Точка, после которой в жизни началось *самое интересное*.

Памятка-подорожник

1. Вы никого не обкрадываете своим счастьем. Влюбившись, не отнимаете у кого-то право полюбить; родив, не лишаете кого-то возможности забеременеть; а зарабатывая деньги честным трудом, не отнимаете последние гроши у сироты.

2. Будьте аккуратны с запретами на радость, которые вы ставите сами себе в сложные времена. В мире не прибавится света, если вы погасите свой маяк.

3. Скучные книги можно не дочитывать, непонятные фильмы

– не досматривать, завершать неинтересные отношения уже на первом свидании и не поднимать трубку, если не хочется. Нет времени терпеть неприятное и постоянно соглашаться на меньшее – кто знает, может, Аннушка уже пролила масло и трамвай выехал из депо.

4. Помните, что вы влияете на происходящее с вами лишь наполовину. Остальное – дело слепого случая, стечения обстоятельств. Вы не можете проконтролировать и предусмотреть все, вам это не по силам. Никому не по силам, не только вам.

5. «Правильные решения решают и ряд смежных вопросов. Неправильные – создают множество дополнительных»[41].

6. Переживая серьезные перемены, необходимо закладывать как минимум год на то, чтобы освоиться, отдышаться и осмотреться. Жизнь в прежнем ритме в переходные периоды невозможна – грех требовать от себя не сбавлять темп, когда перед вами только-только положили новую партитуру.

7. Помните: ваши ноги тоже вращают этот мир. Принятие решений – это лучшая в мире профилактика состояния, будто от вас совершенно ничего не зависит и все вокруг сильнее и больше вас.

8. 100 % – именно столько трудных ситуаций вы уже преодолели в жизни к настоящему моменту. Даже когда думали, что выхода нет.

Глава 7. Открывая себя большому миру

Одно из ключевых упражнений в психологии и коучинге, когда речь идет о поиске опор, – это составление списка профессиональных навыков, которыми человек обладает. В копилку идет все что угодно. В том числе умение шить, варить варенье, делать уколы, водить машину, крутить бантики из ленты и выращивать кур.

Подобная «перепись» наглядно помогает понять, как много за плечами опыта, на который можно опереться и который не стоит обесценивать.

К сожалению, часто мы не замечаем свои «могу и умею». Отказываемся признавать собственную ценность, если нет грандиозных доказательств: «Поговорим, когда заработаешь миллион, напишешь бестселлер, станешь топ-менеджером».

Все, что мельче, просто не считается.

Прежде чем объяснить, почему это заблуждение, хочу привести цитату Сергея Довлатова. На мой взгляд, она идеально предварит то, о чем я собираюсь сказать. «Завистники считают, что женщин привлекают в богачах их деньги. Или то, что можно на эти деньги приобрести. Раньше и я так думал, но затем убедился, что это ложь. Не деньги привлекают женщин. Не автомобили и драгоценности. Не рестораны и дорогая одежда. Не могущество, богатство и элегантность. А то, что сделало человека могущественным, богатым и элегантным. Сила, которой наделены одни и полностью лишены другие»[42].

Любые наши достижения, умения и навыки – от борщей до бестселлеров – невозможны без внутренней дисциплины. Никакой природный талант не воплощается во что-то существенное без надлежащей огранки: терпения, усидчивости, упорства.

Перевести теорию в практику, проявить настойчивость в достижении цели, взять ответственность за качество своей жизни – это и есть та самая «сила», которая позволяет человеку добиваться желаемого и создавать внутренние и внешние опоры.

Неважно, какой величины наши достижения и насколько они кого-то впечатляют. Предлагаю не воспринимать свои умения как «незначительные» и ценить абсолютно все, что у нас получается: идеальные драники (и неидеальные тоже), умение пришить пуговицу, заправить одеяло в пододеяльник за пятнадцать секунд и сделать журавля из полотенца.

Давайте уважать себя за то, что мы боимся, но делаем; ошибаемся, но пробуем снова; разочаровываемся,

но продолжаем.

А говорить мы в этой главе будем о предназначении и «работе мечты», зависти и синдроме самозванца, перфекционизме и критике. В общем, всем том, что начинает занимать наш ум, когда мы реализуем себя в профессии и творчестве. И отдельно о том, как себя поддержать, когда очень хочется, но страшно предъявить себя большой аудитории.

Предназначение и «работа мечты»

К сожалению, часто идея о предназначении подается нам как волшебная таблетка, которая избавляет от любых усилий. Будто работа по «предназначению», она же «работа мечты», это и не работа вовсе, а вечный кайф: «Найди себе дело по душе – и тебе не придется работать ни дня в своей жизни»[43].

И человек ищет, ищет, ищет, но «работа мечты» так и не находится: в каждой есть неизменный кривой бочок, раздражающая рутина.

Классно, если у вас есть талант, благодаря которому вы что-то делаете «танцуя». То есть легче и проще, чем другие. Здорово, если это можно монетизировать и положить в основу заработка. Но я бы не делала ставку на «предназначение» как на нечто глубинное и до дрожи важное. То, что обязательно нужно «найти» и желательно не позже двадцати с небольшим лет, чтобы не терять время на профессиональное раскачивание.

Есть люди, которым действительно повезло найти работу, которая и про удовольствие, и про заработок, и про реализацию таланта. Именно на подобные примеры мы западаем, упуская из виду, что таких «счастливчиков» – меньшинство. Большинство же бодро мыкается и долго пробует разное. И вот эти истории куда лучше подходят на роль маяков. Потому что это глубоко нормально – *мыкаться* и *пробовать*, прислушиваясь, что мне делать нравится, а что нет? Где я чувствую себя на своем месте? С какими людьми? Какие задачи решая?

Опираясь на ответы, мы можем что-то менять в текущей работе либо ее саму. При этом важно помнить о контексте и приоритетах. Если главное сейчас деньги, то прыжок без подушки безопасности в никуда будет связан с огромной тревогой, которую нужно быть готовыми выдержать. Такова цена. Грустная, плохая сказка, но другой нет.

Поэтому если ресурса сейчас недостаточно, лучше дважды подумать, стоит ли прыгать. А пока копится финансовая подушка и подправляется резюме, проанализируйте, что не так с вашей

работой сейчас. Что конкретно не устраивает? В результате появится список под названием «Точно НЕТ», в котором будет сформулировано, на что вы больше не подпишетесь. И даже если вы пока не знаете, чего именно хотите от «работы мечты», у вас будет ясное понимание, что вам определенно *не нужно*.

Моя знакомая, работая офисным сотрудником, много лет мечтала о профессии бариста. Пройдя курсы и проработав день в кафе, поняла, что это вообще не ее. Не получив этого разочаровывающего, но отрезвляющего опыта, она могла бы и дальше лелеять мечту и тихо ненавидеть офис. А так, узнала о себе новое и важное: на самом деле ей не нравится работа бариста.

> *Идеальная работа на каждом жизненном этапе разная. Вчера она была про деньги, сегодня – про гибкий график, завтра – про смыслы.*

Понять, о чем она для вас, можно только исследуя и пробуя. А если вот так – мне нравится? А если вот здесь – я еще могу нащупать себя или уже с трудом, потому что выгорел? А вот эти люди, которые рядом, на них с восхищением смотришь, с уважением или в раздражении вспыхиваешь от каждого слова?

Позвольте я приведу два критерия **«достаточно хорошей работы»**, которую предлагаю рассмотреть как альтернативу «работе мечты»:

1) она вас не ломает,

2) вы не таскаете эту работу повсюду с собой.

Под «не ломает» я подразумеваю, что, выполняя профессиональные обязанности, вы не предаете свои ценности. Например, не врете и не пытаетесь продать товар, который сами бы не купили.

Если говорить о втором критерии, то речь прежде всего о возможности наполнять свою голову чем-то кроме работы. Разумеется, бывают вопросы, которые мы забираем домой на обдумать. Но когда работа владеет мыслями целиком, это тревожный звоночек. Мы отдыхаем и восстанавливаемся только при переключении внимания. Не между вкладками в браузере, а между разными действиями: вот я что-то продаю, продаю, продаю, а вот теперь глажу дома котика и мастерю костюм тыквы для дочки.

Относитесь с осторожностью к вакансиям, где требуется «быть на связи 24/7». Не закрываемая в голове программа «постоянной доступности» поглощает огромное количество энергии, что негативно сказывается на качестве жизни. Начинает страдать крайне важная для человека потребность в автономии:

вот я и мое, а вот вы и ваше, граница – здесь.

А вообще реализовать свое «предназначение» – это не некая обязанность, которую непременно нужно выполнить, чтобы оправдать свой приход в мир. Никто в небесной канцелярии на вас подобное бремя не вешает.

> *Вы здесь чтобы радоваться, а не «мужественно умирать», выполняя миссию свыше.*

Так, нобелевский лауреат по физике Ричард Фейнман писал: «Я *получал удовольствие*, занимаясь физикой. Почему я получал от этого удовольствие? Я *играл* с этим. Я делал все, что мне нравилось – это не имело отношения к тому, насколько важно это для развития ядерной физики. Главным было, насколько мне самому интересно и занимательно с этим играть»[44].

Чувствуете, как снижается градус пафоса? Насколько легче становится дышать, если попробовать относиться к развитию карьеры, будто к игре?

Беседуя с коллегами-писателями, работающими в жанре нон-фикшн, я часто слышу, что больше всего их мотивирует осознание своей миссии как автора. Им важно нести в мир добро, менять чужие жизни к лучшему, делать вклад в счастье людей.

Возможно, то, что я скажу дальше, кого-то удивит (по крайней мере, мне всегда неловко в этом признаваться), но у меня как автора *миссии нет*. Для меня писательство – это реализация дара «переводить с психологического на человеческий». А еще профессия, которая позволяет зарабатывать. При этом у меня нет цели *делать других счастливыми*. Хотя бы потому, что я не могу отвечать за чужое счастье. Я просто не знаю, что делает других счастливыми. И не имею права навязывать свое видение в этом вопросе.

Моя профессиональная задача – не обратить в свою «веру» или убедить, что нужно жить так и никак иначе, а предложить разные варианты. Можно так. А еще вот так и вот так. И даже вот так тоже можно. Если вам созвучны идеи, которые я транслирую, – берите и пользуйтесь. Если вы их не разделяете, что совершенно нормально, – продолжайте искать то, что подойдет именно вам.

Как мудро однажды заметила писательница Энн Ламотт: «Жизнь ведь не подводная лодка, чтобы изобразить ее устройство со всех ракурсов и во всех разрезах. Тут чертежей не бывает»[45]. Поэтому в вопросе «Как жить?» выбор всегда остается за читателем, именно за ним последнее слово, а не за автором.

(*Шепотом:* и мне почему-то кажется, что Бог, создавая людей, думал так же.)

Стремление к совершенству

Начну с дисклеймера: люди, стремящиеся все делать идеально, имеют на это полное право. И, пока это не отравляет существование им самим или окружающим, пусть творят со своей жизнью, что хотят.

Но в целом у перфекционизма часто бывает довольно грустная история формирования – детство, полное хаоса, и непредсказуемые по поведению родители: то любят, то пьют, то бьют, то не замечают.

> *Порядок и безупречность дают чувство защищенности, голод по которому перфекционист пытается утолить, став взрослым.*

Его стремление к совершенству – это средство обрести контроль над своей жизнью. Почувствовать себя не жалкой щепочкой на волнах, которую бросает из стороны в сторону, а уверенным тяжелым кораблем, которому нипочем штормы и бури.

По каким признакам можно понять, что у вас болезненная тяга к совершенству? Болезненная – значит, вам с этой своей особенностью некомфортно и вы бы хотели что-то изменить. Ведь пока вы *семь раз отмеряете, чтобы отрезать*, рисунок на ткани успевает выйти из моды.

Можно отметить следующие признаки:

• *Фанатичное требование от себя (или других) не допускать ошибок и не иметь недостатков.* Любая погрешность воспринимается как катастрофа. Она способна свести на нет всю гордость за результат. «Какая потрясающая работа!» – «Нет. Вот эту линию нужно было сделать на 0,003 мм левее, но у меня дрогнула рука. Нужно переделать, я не могу отдать проект в таком виде». – «Но ведь это просто трафарет зайчика в детский сад…» – «Не важно!».

• *Полное отождествление себя с тем, что вы делаете.* Когда ошибка – это не просто досадный промах, а ваш провал как профессионала, который влечет за собой сокрушительный удар по самооценке. Проблема не в том, что перфекционист вкладывается по максимуму во все, чем занимается, а в том, что он не может отделить себя от написанной им книги, подготовленной презентации или вырезанного из картона трафарета зайчика. Критический отзыв на работу перфекциониста – это не просто критика творчества, это оскорбление его *как человека.* Именно так это им воспринимается.

• *Страх дать хоть малейший повод себя упрекнуть.* Перфекционисту будет физически больно, если ему укажут на то, что он случайно упустил. Увы, он не сможет «забыть и забить», а будет неделю переживать и считать себя неудачником.

• *Избегание неизвестного.* Освоение нового часто связано с ошибками, на которых оттачивается мастерство. В подобных условиях перфекционист не чувствует себя в безопасности: слишком велик риск сделать что-то неправильно.

• *Отсутствие концепции золотой середины.* Никаких компромиссов и полутонов: или все – или ничего. Если ты не победил, то проиграл, если ошибся хоть в чем-то, то ошибся во всем.

• *Негибкость.* Перфекциониста раздражают изменения в планах, ему тяжело перестраиваться. Экспромты тоже не его конек: если нет времени досконально подготовиться, можно попасть впросак, а это сразу все, ужас-ужас.

Забавно, но именно из-за страха ошибок и критики перфекционист часто встречается с обратной стороной стремления к совершенству – **прокрастинацией**. Он может увиливать от работы или оттягивать ее начало, потому что понимает, каких нечеловеческих сил она от него потребует. Ведь все должно быть сделано идеально – иначе зачем? Именно по этой причине он может браться за дело в последнюю минуту: так у него появляется железное оправдание, почему результат небезупречный – цейтнот!

В борьбе с прокрастинацией помогает **метод чайной ложки**. В его основе лежит принцип «чуть-чуть – это все-таки лучше, чем ничего». Десять минут прогулки – это уже больший вклад в здоровье, чем никакой прогулки вообще. Три прочитанные страницы в день – это уже больше, чем книга, которую не открывали. Один шаг вперед – это уже на шаг больше, чем стоять на месте.

Бывает, мы заняты каким-то долгосрочным проектом: пишем книгу, работаем над диссертацией, готовим аналитику или бизнес-план. При этом с трудом беремся за дело. Бесконечно шатаемся вокруг и завариваем четвертую чашку чая. Мы тратим время на раскачивание, потому что настраиваем себя на долгий кропотливый труд, одна мысль о котором уже вгоняет в уныние.

В этом случае «чайной ложкой» будет *один абзац*. Напишите всего один абзац, а дальше можете переключиться на задачу поинтереснее. Или можете не переключаться – как пойдет. Опыт показывает, что такой «урывочный» подход работает лучше, чем обещание «сесть и ночь напролет пахать как папа Карло». Именно благодаря настрою на «чайную ложку» удается преодолеть

психологический барьер входа в процесс и неожиданно для самих себя наварить целую кастрюлю текста.

> *Никто не требует от вас подвигов и достижения цели в «два притопа, три прихлопа». Пусть движение будет медленным, но будет.*

Где-то вприпрыжку, где-то ползком, где-то по стеночке. Но любые шаги в сторону желаемых перемен плодотворнее, чем лежать и ныть. Потому как вообще-то *можно и совмещать*: ноешь, ноешь, а потом раз – и немножко прополз вперед. Отдохнул, поныл, полежал – и прополз еще немного. А потом еще.

Три ключевые идеи, если хочется ослабить хватку перфекционизма:

Напоминайте себе, что максимум – это не безупречность, а то качество или объем работы, которые вы можете сделать в данный момент и при данных обстоятельствах. Если вы две ночи не спали из-за режущихся зубов у ребенка, а к вам нагрянули гости, то максимум – это не «взять себя в руки» и приготовить судака по-царски и каннеллони со шпинатом в чесночном соусе. Максимум в этой ситуации – честно сказать: «Ребята, я выбилась из сил. Давайте я не буду притворяться, что это не так, и мы просто закажем пиццу. И, если хотите, могу открыть банку с оливками и нарезать сыра». Поверьте: родным и друзьям вы нужны живые и счастливые, а не мертвые от усталости, но безупречные и с судаком по-царски на столе. Ну, *адекватным* родным и друзьям – они тоже бывают разные.

Не соревнуйтесь там, где это не предусмотрено правилами игры и все соперники и судьи воображаемые. Особенно это касается занятий, которые вы практикуете ради удовольствия: творчество, фитнес, чтение, ведение блога, выращивание цветов и т. д. Во всем этом важен не идеальный результат, а процесс, текучий, переменчивый, со своими кривыми подъема и спада настроения. Нет смысла устраивать гладиаторские бои в клубе любителей круассанов.

Понятие «идеала» – это всегда вопрос договоренности, что таковым считать. В случае с перфекционизмом – договоренности с самим собой.

Так, в любом – без исключения! – бриллианте при разглядывании в микроскоп с очень большим увеличением можно найти трещинки, помутнения, пузырьки воздуха или воды. Именно поэтому ювелиры всего мира договорились при оценке чистоты бриллианта ограничиваться только *десятикратным* увеличением. Если при увеличении в 10 раз в камне не видно никаких дефектов, он считается идеальным и получает категорию

«безупречный».

Что я хочу донести этой метафорой: при желании огрехи можно найти во всем, если взять достаточно мощную лупу. Однако есть разумный предел, когда стоит остановиться. И определить для себя этот предел – крайне важно. Во имя душевного благополучия.

Я провела больше сотни прямых эфиров на многотысячную аудиторию, а все равно иногда начинаю выступление так, что можно подумать, я впервые перед камерой: подвисаю, запинаюсь, не могу вспомнить текст. Есть у меня любимая байка о том, как мы с психологом Павлом Зыгмантовичем много лет вели в прямом эфире передачу «Психология навынос». И на протяжении всего этого времени ему регулярно писали: «Где вы нашли такую журналистку? Возьмите лучше меня вместо нее!» Самое смешное заключается в том, что эту программу придумала именно я. И я же пригласила в нее соведущего.

Иными словами, мы тут все с трещинками, пузырьками и посторонними включениями. Но это не мешает нам сиять и пропускать через эти трещинки свет.

Негативные убеждения о себе и боязнь конкуренции

Люди склонны давать себе оценки. Рассказывая о той или иной своей черте – тревожности, перфекционизме, лени, – они тут же выносят вердикт или запрашивают его у других: «Это хорошо или плохо?»

А это не плохо и не хорошо, это просто данность. Параметр системы, который можно изменить, а можно оставить как есть. Другим, к сожалению или счастью, обычно все равно, что мы собираемся делать, если это не усложняет им жизнь.

> *Мир вокруг нас не вращается, и на самом деле далеко не каждый, кто на нас смотрит, нас вообще видит.*

Поэтому это исключительно наша ответственность – менять параметр системы, с которым некомфортно, будь то какая-то привычка, склонность, свойство или черта.

В детстве родители, или учителя, или любые другие взрослые, от которых мы зависели, призывали нас к порядку, чтобы через стыд сделать более удобными. Буйство и живость детского характера порой невыносимо утомительны. Одергиваниями или прямыми указаниями нам предписывали, какими *надо быть*, чтобы нас «любили». Но чем мы старше, тем больше у нас силы, опыта, свободы и ответственности с любовью

творить себя *самим*.

Мы сами себе пластилин и глина. Убеждения, за которые мы держимся – «Я неудачник», «Я некрасивая», «Я никому не интересен», – это не выбитые в камне «истины». Это лишь привычка так думать. Мысленная колея, не более.

При должной тренировке «думать другое» эту колею можно изменить. Не за день, не за два, но за пару месяцев точно. Ну то есть это не вопрос «сложной судьбы» и родового проклятья.

Во что о себе вы хотели бы верить? Поразмышляв над этим и найдя ответ сердцем, сформулируйте новое убеждение, от которого вам легче на душе. И потихоньку, методично заменяйте прежние мысли о себе новыми. Отловили мысль из «колеи»: «Я не умею зарабатывать деньги» – вдох-выдох – заменили другой: «У меня все лучше и лучше получается видеть возможности для заработка».

Обратите внимание, что в этом упражнении не идет топорная замена прежней мысли противоположной по смыслу, а делается акцент на *процесс*. Так новая мысль не воспринимается как попытка самообмана.

> *Процесс подразумевает дорогу, а в дороге случается разное. Есть отрезки, когда дела идут гладко, а есть периоды, когда все валится из рук.*

Поэтому не надо себя ругать, что вы перестраиваетесь на новый способ мышления не так быстро, как хотелось бы. То, что вы *заметили* неэффективную мысль, – уже достижение, вы большие молодцы.

Если перебрать установки, на которых росла я сама, то одними из первых придут на ум: «Не высовывайся, не привлекай внимания», «Не доверяй, люди хотят обмануть, нажиться, обвести вокруг пальца», «Держись за известное, проверенное – вдруг новое не получится».

Насчет «не высовывайся» я многое поняла, когда услышала семейную историю про бабушку. Во время войны в деревню нагрянули немцы, и она вместе с другими детьми убежала в лес. Потом за ней туда пришел папа (мой прадед), начал звать: «Маруся! Маруся, выходи!», – а остальные стали на нее шипеть: «Не верь, его заставили! Высунешься – сдашь нас всех!»

Думаю, похожая история в той или иной вариации встречается во многих семьях, переживших войну, раскулачивание и репрессии.

Стратегии, которые нам передала в таких ограничительных посланиях семья, в свое время помогли выжить роду. То есть в основе этих предписаний – любовь, а не стремление обрезать

крылья. Важно мысленно поблагодарить предков за заботу, понять, от чего нас хотели уберечь, взять это на заметку, но жить *свою* жизнь:

• «Спасибо, я не буду питать иллюзий о том, что публичность (то самое “высунуться”) сопряжена исключительно с радостью. Но все равно продолжу выходить на сцену и брать микрофон, потому что мне есть что сказать».

• «Спасибо, я буду держать с чужаками нос по ветру и ушки на макушке, но выбираю иметь близкий круг друзей и доверять им».

• «Мне жаль, что вам пришлось пройти через предательство, но если и *мне* придется с этим столкнуться, я справлюсь. Не бойтесь за меня, я гораздо сильнее, чем вы думаете».

То есть в работе с родительскими посланиями важно, по меткому выражению психотерапевта Ильи Латыпова, «выбросить мамин багаж, но не маму». Тот набор установок, который мы унаследовали от родителей, был призван защитить нас от опасностей большого мира. Не хватать звезд с неба, не отсвечивать, не выделяться – авось пронесет и не привлечешь *ненужного* внимания, которое может обернуться бедой. Они-то видели, что бывает с теми, кто пренебрегает правилами социальной маскировки.

Поразмышляйте, что в аспекте проявления себя в большом мире лежит в вашем *багаже*. И насколько вам нужны убеждения, служившие верой и правдой своей эпохе, но уже давно не подходящие духу сегодняшнего времени? Могут ли эти убеждения быть для вас внутренними опорами?

Надеюсь, следующие идеи также вдохновят вас на более смелый «выход в мир»:

В хоре важен каждый голос. Это только кажется, что рынок перенасыщен классными книгами, курсами и продуктами. Вы заблуждаетесь, думая, что места больше нет. На самом деле он резиновый и вместит все.

Не бойтесь конкуренции – творчество запрашивает от вас напора, поскольку достаточно агрессивно само по себе. Звук разбивает тишину, краски оставляют следы на холсте, материалам придается новая форма – режется ткань, мнется глина, бумага лишается чистоты написанными словами. «Творческий акт – это акт агрессии, творческой экспансии в мир, в том числе ориентированной на захват пространства и внимания других людей».[46] Поэтому важно не только не отказывать себе в праве голоса, но и разрешить здоровую агрессию, основанную на знании своих сильных сторон.

В процессе творчества важно *творить*, а не переживать, как будет воспринят результат. Волнуясь раньше, чем нужно,

вы волнуетесь больше, чем нужно. И тем самым забираете энергию у проекта, которым занимаетесь. Бросая в землю семена, будьте тем, кто бросает в землю семена, а не тревожится о том, что из них вырастет.

Открываться миру – это не космические корабли запускать. Не воспринимайте этот процесс как отдельную бизнес-задачу, требующую соответствующего обучения за много денег (а то *несерьезно*), построения личного бренда (а то *несолидно*), непременной «распаковки личности» и формулирования миссии (а то что вы как из леса вышли). Захотите поиграться с этими полезными и увлекательными инструментами – поиграетесь позже, когда почувствуете, что окрепли, привыкли и вошли во вкус.

Если вам страшно, так и говорите своей аудитории: ребята, мне страшно. Нет ничего зазорного в том, чтобы признаться, что вы в чем-то новички, а потому волнуетесь, нервничаете и нуждаетесь в обратной связи и поддержке. Если работа с соцсетями для вас похожа на выход в открытый космос, сохраняйте связь с Землей, поддерживая двустороннее общение: «Как меня слышно? Как видно? Все ли понятно я объясняю? Расскажите в комментариях, что понравилось больше всего». Вам не обязательно болтаться среди звезд в одиночестве.

Не кокетничайте, когда дело касается ваших талантов и способностей. Психолог и коуч Юлия Булгакова в книге «Разреши себе чувствовать» рассказала прекрасную историю про это: «Неуверенным никто не хочет быть, уверенности хотят все, но как только появляется повод ее проявить, она, что называется, не пользуется спросом. Меня недавно спросили, как у меня получается так много всего успевать, да еще и разного. Я ответила: “Я талантливая и трудолюбивая”. И это правда. Однако собеседник посмотрел на меня так, будто я сказала нечто неприличное»[47].

Те, кто, несмотря на страх, все равно берут в руки микрофон и выходят на сцену, достойны уважения. Набраться смелости и сказать: «Это я, и я умею вот это», – дорогого стоит. Для совершенствования мастерства впереди целая жизнь, но без начального импульса, первой пробы голоса, первого храброго «Привет, мир!», часто все только мечтами и заканчивается. Хитрый ум придумает тысячу причин, почему «еще не время». Но помните: если возможность пришла, значит вы готовы.

Кто бы что ни говорил вам в детстве, на каких бы установках вы ни воспитывались, но вы здесь не для того, чтобы прятаться и бояться. Не важно, что скажут другие. Важно, что никто не может отобрать у вас права говорить. Берите в руки микрофон и

выходите на сцену.

Страх критики

С этой темой я знакома не понаслышке. У меня в рукаве припрятано много профессиональных баек, как сильно некоторые ненавидят то, что я делаю.

Классическая история – про девушку Юлю, которая однажды отправила мне гневный комментарий. Она писала о том, какая я бездарность, как ужасны мои книги, и вообще, что я себе вообразила, выскочка. Впрочем, комментария ей показалось мало (вдруг не прочту?), поэтому она написала еще и в личные сообщения и потом вдогонку на электронный ящик. В общем, гналась за мной три дня и три ночи, чтобы сказать, как я ей безразлична.

Конечно, это только постфактум смешно, а в моменте очень неприятно. И будь ты хоть трижды уравновешенный человек, это задевает.

> *Совет «Забей!» тут не работает. Зато хорошо помогает бан и подумать на тему «А Юля кто?».*

Потому что иногда за юлями скрываются те, кто *тоже так хотел, но не получилось*. И тогда доходит до абсурда: гневные отзывы от «читателей» в интернет-магазинах появляются еще до того, как книга вообще *вышла*.

Как я часто повторяю, мы не отвечаем за то, какой осадок взбалтываем со дна других людей своей смелостью, на какие больные мозоли невольно наступаем каблуком-шпилькой. Ни один автор не желает сделать своей аудитории больно намеренно. Просто он не способен учесть все многообразие людей, которые будут контактировать с его творчеством. Это многообразие всегда будет *многообразнее*, чем он себе представляет. И если подстраиваться *под всех* – что тогда останется от него самого?

Один из моих любимых писателей, Харуки Мураками, рассказывал в мемуарах, что его первую вещь – роман «Слушай песню ветра» (1979) – некий авторитетный критик просто *разгромил*, сказав, что «если это считается литературой, то у нас проблемы»[48].

Но именно за это произведение Мураками получил дебютную литературную премию «Гундзо»[49], ставшую его входным билетом в мир профессиональных писателей.

Вот что он ответил критикам: «По-другому я писать не умею.

Так что живите с этим, как хотите»[50]. Блестящий ответ, который стоит взять на заметку. Мураками никогда не сомневался в том, что делает. Писательство приносило ему огромную радость и удовольствие.

А еще у него есть интересная история о том, как он переписал раскритикованные редактором фрагменты рукописи, но в большинстве случаев сделал это «с точностью до наоборот». Там, где его просили написать подлиннее, он сделал текст короче, а где советовали урезать – дописал еще больше. Как признается автор, возможно, с его стороны это было грубостью – конкретно с этим редактором они не совпали по духу и это было неприятное сотрудничество. Но в итоге от таких правок роман только выиграл. Хорошая иллюстрация того, как можно работать с критикой – дерзко и творчески.

Моя подруга Ира Кириевич, невероятно уверенный и харизматичный человек, однажды сказала фразу, которую можно взять как мантру для поддержания высокой самоценности. Звучит она так: «В мире нет человека, перед которым *я ниже, хуже* или *недо-*». Повторяйте ее, если начинаете в себе сомневаться.

Как себе помочь, если негативная обратная связь выбивает из колеи:

Прежде всего помните, что невозможно натренироваться не бояться критики. Страх отвержения – базовый страх, предусмотренный эволюцией для того, чтобы человек боялся изгнания из племени, иначе ему не выжить. Нет людей, которых не трогают чужие нападки. Нам *не может быть* все равно, как бы мы ни хотели изобразить обратное. И это не проявление некой психологической ущербности – это наша природа. Поэтому не ожидайте и не требуйте от себя абсолютной стойкости перед критикой – расстраивайтесь, переживайте и печальтесь, как и все остальные. Главное, не бегите из-за этого с арены в панике и стыде.

Критика – это не наказание. Она ничего не отменяет: ни ценности приложенных усилий, ни чувства удовлетворения от проделанной работы, ни удовольствия и ощущения мурашечек в процессе. Встречаясь с негативными отзывами, не вываливайтесь из взрослой позиции в позицию ребенка, которого поставили перед классом и отчитывают. Этот кошмар публичного порицания не имеет ничего общего с тем, что кому-то ваше творчество «не зашло».

Представьте, что негативный отзыв на ваше творчество создан нейросетью. Если нейросети способны вести диалог, рассказывать анекдоты, предсказывать погоду, рисовать, распознавать лица и писать тексты, то сгенерировать рецензию по

ключевым словам «ерунда» и «отвратительно» для них точно пара пустяков. Скажете, самообман? Формально да. Но большинство негативных отзывов как раз и представляют собой такое «сочинение на вольную тему», когда: «Не читал, не видел, не слушал, не пробовал, но *категорически осуждаю*».

Обратная связь похожа на поток реки: по ней одинаково плывут и кораблики добрых слов, и сами знаете что, которое не тонет. Но поскольку течение невозможно остановить, ничто не задерживается надолго. Так что, встретив несправедливую критику, вспомните эту метафору реки, представьте сказанную вам гадость в виде коровьей лепешки и мысленно наблюдайте за тем, как она плывет, плывет… проплывает мимо… исчезает вовсе. А вы сидите на берегу, целые и невредимые, и любуетесь корабликами.

Поищите след чужого ущемленного самолюбия. Банальный переход в профиль «критика» обычно дает понимание, откуда растут ноги у чужой злобы. Вы знать не знаете, что вас кто-то выбрал в соперники, но это так. И деликатность момента в том, что вы этого кого-то обошли, даже не подозревая о самом факте соперничества.

Порой критика становится отличной подкормкой интереса к вашему творчеству. Всегда же хочется составить личное мнение о том, что все ругают. Чем выше внимание аудитории, тем больше шансов объединить вокруг себя тех, кто *разделяет* ваши ценности и убеждения.

Однако помните про «истощение корней». Так называется один из методов борьбы с сорняками. Если регулярно обрывать наземные части растения (листья, стебли, почки), из корня будет забираться все больше питательных веществ, чтобы вырастить новые, и он постепенно истощится и погибнет. Вы не сорняк, но критика порой действует похожим образом – истощает мотивацию продолжать. Поэтому не читайте, пожалуйста, негативные отзывы *вообще*, если ваш корень еще не так силен, как хотелось бы. Поберегите себя и творческое вдохновение.

Несправедливая критика невероятно вредна для тех, кто только делает первые шаги и еще не готов опереться на широкое признание. Не каждый может похвастаться непробиваемой уверенностью Мураками.

Порой еще болезненнее критика воспринимается при синдроме самозванца. О нем мы поговорим дальше.

Синдром самозванца

Пока мои книги не стали бестселлерами в традиционном

издательстве, я даже думать не могла, чтобы сказать о себе «писательница». Слово застревало в горле, как рыбная кость. Я давилась и чувствовала себя самозванкой. Серьезно? «Писательница»? У тебя две книжки в самиздате, собранные из постов из блога. Так вообще любой может!

И как-то упускала из виду, что вообще-то именно этими «книжками в самиздате» я заработала себе на второе образование, находясь в декрете с первым ребенком.

Теперь-то мне не стыдно, конечно. Теперь я могу признаться, что писательница, даже *таксисту*.

Синдром самозванца – это не психологическое прикрытие на тот случай, когда у вас что-то получается хуже, чем у других. Или когда вы откровенно косячите и оправдываете себя: мог бы и лучше, но синдром самозванца не позволяет. О его наличии можно говорить, только если качество вашей работы объективно на высоком или достаточном уровне, но вы продолжаете ощущать неуверенность в себе. «А вдруг мне только кажется, что я хорош?» – звучит внутри, и шепоток «А король-то голый!» чудится даже в громе аплодисментов.

Сюда же относится следующее: наблюдая за чужим проявлением в соцсетях, порой испытываешь раздражение от того, как некоторые люди преподносят свои услуги. Возмущает не само умение, а то, что они считают это ценным. *Настолько* ценным, чтобы публично его демонстрировать и продавать.

А вы, умея делать то же самое, только лучше, стесняетесь об этом рассказывать. Считаете, что нужно еще три года поучиться, пройти два повышения квалификации и только потом – возможно – рискнуть заявить о себе.

Если в сказанном узнали себя, то вот идеи и рекомендации, на которые можно опереться, когда вас начинают одолевать зависть или синдром самозванца:

Люди выбирают не «первых и лучших», а своих. Тех, с кем совпадают ценностями, чья философия им близка. Сегодня это ценится больше, чем количество дипломов и сделанная по всем правилам шапка профиля. Поэтому мы ищем «своих» психологов, врачей, учителей, мастеров и консультантов и страдаем, когда «наши» психологи, врачи, учителя, мастера и консультанты уезжают. В долгосрочном сотрудничестве особую ценность приобретает не уровень экспертизы, а сложившаяся связь, фундамент которой – внимание и обоюдное доверие.

Учитывайте разницу во времени старта. Не мучайте себя завистливыми сравнениями с тем, кто уже десять лет на рынке, если вы только вчера зарегистрировали ИП. Как говорят коучи, «не сравнивайте свое начало с чужой серединой». Они свой путь

прошли – пройдете и вы. Фишка не в том, чтобы догнать и перегнать, а в том, чтобы найти такую тропу, по которой еще никто не ходил. И тогда вообще не важно, сколько лет вы на рынке, – уникальность предложения перевесит преимущество наработанной за много лет клиентской базы.

Запрашивайте позитивную обратную связь. Не стыдливо, украдкой, раз в год по праздникам, а как можно чаще. При первых признаках уныния задавайте вопросы о себе всем, до кого дотянетесь: «Как ты думаешь, в чем моя суперсила? Что, на твой взгляд, отличает меня от других? Почему ты остаешься со мной и не уходишь к другому специалисту?» Люди знают ответы на эти вопросы, но даже не догадываются, что они могут помочь вам почувствовать себя лучше.

Сместите фокус внимания с конкуренции на сотрудничество. Это позволит не играть в шпионские игры с разведыванием чужих стратегий и секретных секретов успеха, а задавать вопросы напрямую, вести взаимовыгодный диалог. Сложно видеть врага в том, кого узнаешь ближе. Это освобождает энергию и время, чтобы разрабатывать новые идеи, а не дрожать над старыми, будто они последние.

Попробуйте сделать упражнение «Завистливое око видит широко». Я даю его в своей рабочей тетради «В точке покоя»[51], и оно как раз направлено на то, чтобы напомнить себе, каким огромным количеством классных ресурсов вы уже обладаете. Что нужно сделать: составьте список, чему в вас или в вашей жизни обычно завидуют другие люди. Переберите в памяти моменты, когда вы ощущали чужую зависть или слышали о ней в свой адрес. В том числе те случаи, когда вам говорили: «Я тебе по-белому завидую», «Ох и счастливая же ты!», «Везет тебе…», «Всем бы так!». Благодаря этому упражнению вы еще раз сформулируете то хорошее, что в вашей жизни есть, и сможете это *присвоить*.

Секретный ингредиент того, чем вы занимаетесь, – это вы. Помните мультик «Кунг-фу Панда»? Там у Панды был отец – Гусь, который варил обалденную лапшу. И все хотели узнать ее секретный ингредиент – почему так вкусно. Так вот *не было* никакого секретного ингредиента. Вернее, им был сам Гусь: «Мастер Шифу верит в навыки, техники и методики, а Гусь верит в себя и знает, что *именно он* придает своему делу что-то особенное»[52]. Не проверенные рецепты, хитрые приемы, три диплома о высшем образовании и 24 сертификата на стене делают вас уникальным. Это делаете *вы сами*. Ваш внутренний рок-н-ролл. Ваша смелость создавать не оглядываясь.

В контексте сказанного мне вспоминается одна врач-интерн в роддоме. Молодая, красивая, резкая, многим она казалась

неприятной. Скупилась на слова, смотрела исподлобья. Роженицы ее не любили, но ей, кажется, было все равно. Мне же угрюмость врача нравилась. Однако запомнилось другое: как в холодной дребезжащей процедурной, прежде чем прикоснуться к моему голому животу, чтобы сменить послеоперационный пластырь, она *грела руки*.

Так не делал никто до нее и никто после. И поэтому я уверена: несмотря на свою суровость и неприветливость, она стала *отличным* врачом.

Завершить разговор о синдроме самозванца хочу следующей мыслью: можно считать себя самозванцем, но не бросать свой путь. Не притворяться вожаком стаи и не играть в самого крутого игрока на рынке, раздуваясь от пафоса, как плащеносная ящерица в момент опасности. Да, бояться, да, иногда унывать, но продолжать делать то, от чего вас прет. И от чего по телу *бегут мурашечки*.

Памятка-подорожник

1. Есть время набираться опыта, работая за три рубля и идею, и есть время конвертировать этот опыт в деньги и привилегию *выбирать*, с кем работать, во имя чего и на каких условиях.

2. Не бойтесь говорить вслух: «Да, я это *умею*. Да, я могу *вот так*. Да, у меня это *получается*». Цените и берегите все, что стои́т за этими словами. Пока вы это делаете, вам есть за что держаться – это ваши опоры.

3. При этом вы больше, чем ваши резюме, должности, дипломы и призовые кубки. Они важны. Путь, проделанный для того, чтобы они у вас появились, нельзя обесценивать. Но вы *не только* они. Вы больше.

4. Ищите не предназначение, а работу, которая будет давать возможность платить по счетам, не заставляя отдавать взамен душу. Ориентируйтесь в работе на личные смыслы и ценности, пробуйте разное, «ошибайтесь чаще, ошибайтесь дешевле».

5. Не «смакуйте» в памяти ошибки и неудачи, обгладывая их до косточек. Лучше спросите себя: «Если бы ситуация повторилась, что бы я сделал по-другому?» – и запомните ответ.

6. Когда вам говорят «спасибо», не отвечайте «не за что» – отслеживайте этот неприметный жест машинального обесценивания. Фразы, которые можно использовать взамен: «Рада была поддержать» или «Было приятно тебе помочь».

7. Хороший ответ на абсурдную критику, когда не хочется ничего объяснять: «Да, вы правы, это моя фишка». И что они вам сделают? Ничего!

8. Помните: каждый крутой спец когда-то начинал с нуля (каждый!), и у него тоже дрожали под столом коленки. Бойтесь, но продолжайте.

Глава 8. Принятие себя

Принятие себя – это не тогда, когда в себе все нравится. Принятие – это когда знаешь, что можно переделать и изменить, но выбираешь не *трогать*. И принимаешь таким образом не только какую-то свою неудобную часть, но и последствия, к которым она приводит. И пока цена этих последствий остается в пределах допустимого дискомфорта, живешь с этим неудобным в себе, как с некрасивой родинкой.

Я не разделяю идеи «улучшения себя» и «борьбы с недостатками», не верю в необходимость зачистки шероховатого и темного, не считаю, что право на существование имеет только парадное и праздничное. Мне всегда была – и остается! – интересна изнанка. То есть другие мысли, чувства и действия *помимо* тех, которые мне показали или разрешили увидеть.

> *Слыша о чьем-то достижении, всегда хочу поговорить с человеком о том, что за ширмой. О цене, которую пришлось заплатить.*

Спросить, что он чувствовал в процессе, против какого течения плыл, какие голоса заглушал и о чем они были. Как он вообще проживал свой путь, чему тот его научил, от каких иллюзий избавил.

Изнанка успеха интересна мне не с позиции «Что *на самом* деле?», а «А *что еще*? Что *помимо*?», потому что сложное и тяжелое не оппозиция «хорошему» и не синоним правды. Вывернув наизнанку вещь, мы не говорим: это лживый свитер. Мы просто видим еще одну сторону красоты – швы, узелки, торчащие нитки, петли.

Мы не представляем собой нечто монолитное – в нас живет много частей, часто разнонаправленных. Одна хочет злорадствовать, другая – любить весь мир, третья – уйти в закат, бросив детей, дом и мужа.

При этом к целостности невозможно прийти, не приняв этих противоположностей, не признав наличие внутреннего конфликта. Последний не делает нас странными или неправильными. Он делает нас живыми.

Когда мы принимаем свои некрасивые чувства и теневые стороны, выводим на поверхность то, о чем про себя догадывались, но боялись сказать вслух, нам становится проще жить. Потому что больше не нужно тратить силы на отрицание. Честная встреча с самими собой избавляет от необходимости

притворяться. Признав, что мы *и такие тоже*, можно понять, кому *на самом деле* это мешает – нам или окружающим. Иногда обнаруживаешь, что мы-то как раз от теневого не страдаем – мы им наслаждаемся.

Театр тени

В аналитической психологии тень – это то в нас, куда мы стараемся не смотреть, ибо мучительно видеть. И поэтому всеми правдами и неправдами его существование отрицаем.

Однако стоит теневое в себе осознать, как оно теряет силу и перестает удивлять вспышками беспричинной злости и внезапного раздражения. Понимая, что прячется в нашей тени, мы перестаем этим нагружать *других* – приписывать им то, от чего в самих себе открещиваемся.

«Ну как такой можно быть, вообще совесть потеряла!» – в переводе с теневого означает примерно следующее: «Как же я хочу так же бесстрашно и ни на кого не глядя идти к цели…»

Теневое проявляется в том, *что* мы критикуем и *какие* мотивы действиям других приписываем. Там, где нет тени, бурных чувств тоже нет – происходящее нас просто не трогает. Но это не значит, что если нас раздражает чья-то черта характера, то в нас она тоже есть. Вполне возможно, что чужое раздражающее свойство царапает нас по причине, лежащей не на поверхности, а глубже.

Так, если меня выводят из себя опаздывающие люди, это не значит, что я не в ладах с пунктуальностью и просто не хочу это признавать. На самом деле я злюсь на то, что человек может себе *позволить* опоздать, а я нет. Я всегда как штык, минута в минуту, лишь бы никого не подвести и никто не подумал, что я безответственная. А в бессознательном закипает желание другого: не быть святой с часами в руках и безумным взглядом, а оставаться нормальной собой, которая не изводит себя чувством вины за то, что пришла на семь минут позже.

На всякий случай повторю, что не бывает категоричных интерпретаций – это всегда лишь предположения. Не увлекайтесь поиском причин, лучше направьте энергию на поиск ответа: «Что я теперь хочу с этим сделать? И что могу?»

Рождается тень в детстве, когда нам ясно дают понять, какие наши проявления недопустимы, и мы соглашаемся быть тише, неприметнее, не желать многого, не просить добавки. Иначе можем дорого себе обойтись со своим шумом, цветом и аппетитом. Это сейчас «счастье – когда у тебя есть большая, дружная, заботливая семья… в другом городе», а когда ты ребенок, лишиться расположения мамы с папой очень страшно.

Часто тень можно представить во вполне конкретном образе. Эдакой «личностью», которая претендует если не на любовь и сочувствие, то хотя бы на внимание: «Увидь меня, я твоя часть, я *тоже ты*». А мы такие: «Женщина, уходите, я вас не знаю».

Так, например, толстая девочка внутри меня – моя «теневая подружка» – никогда не дает мне расслабиться на тему веса. Я могу сколько угодно твердить, что «я себя поняла и приняла», но стоит набрать два-три килограмма плюс – и мне грустно. Я боюсь вернуться в тот вес, в котором чувствую себя чужой в собственном теле.

Безусловно, с этим можно работать, как и удалять некрасивые родинки, но я не работаю. Так тоже можно.

Хорошая новость в том, что никакая часть не бывает больше целого. «Да, это тоже я, но это еще не вся я. Да, есть во мне тьма, но ведь и *света немерено*».

Что делать, когда вы обнаруживаете в себе то, что не хочется видеть? Самое главное – не бояться. Разрешите некрасивому и неудобному проявиться: оно давно хочет посмотреть вам в глаза.

«Оказывается, я могу быть мелочным». «Оказывается, я могу быть равнодушным». «Оказывается, я сейчас никому не хочу ничем помогать, пусть сами справляются».

«Могу быть» не значит, что я такой или такая всегда. Подобные признания самому себе не отменяют историю добра, щедрости и помощи, но освобождают от незавидной участи быть пленниками последних, когда вся жизнь через «не хочу, но надо».

Возьмите у этой теневой части **интервью,** поговорите с ней о ней, она невероятно соскучилась по вниманию:

• В чем твоя сила?

• От чего ты хочешь меня защитить?

• На что даешь мне энергию?

• Что мне важно заметить благодаря тебе?

Вот что рассказала мне моя толстая девочка:

«Вообще-то ты даже не представляешь, катализатором какого количества перемен я стала. Я давала тебе энергию и злость, чтобы ты качала пресс, приседала, плавала, напяливала кроссовки и бежала. Чтобы у тебя была свобода выбора, что носить и во что одеваться, чтобы ты любовалась собой, чтобы кайфовала от того, что видишь в зеркале. Мне надоело видеть, как ты ешь десятое мороженое и жалеешь себя: если это не то, чего ты хочешь, то зачем ты это делаешь? Ты умная вообще или где?

Заметь, я никогда не сажала тебя на диеты и не призывала стать бледной немочью. Но я никогда не понимала, почему ты говоришь, что хочешь одного, а делаешь другое. Я не мешаю тебе

жить – я помогаю тебе оставаться в той форме, в которой ты идешь по жизни легко и пружинисто, а не заваливаешься в ненависть к себе, полируя грусть лавандовым эклером.

Я хочу, чтобы тебе нравилось жить в своем теле, чтобы оно было еще одним источником радости и удовольствия для тебя, и я знаю, что ты тоже этого хочешь. Поэтому извини, *подруга*, но я никуда не денусь, смирись. Увы, лишний вес не делает тебя счастливой. Другие могут быть какими угодно, это их тело, дело и право, но и ты, уж будь добра, оставайся той, *какой хочешь быть.* А хочешь ты быть *тонкой и звонкой*».

Спасибо, толстая девочка внутри меня.

Я все поняла.

Свобода гневаться

Здоровая агрессия – это не пена у рта, как у собаки больной бешенством. Это выставленная в останавливающем жесте рука: стоп, дальше тебе нельзя. Твое желание натыкается на преграду моего не-разрешения, моего «нет».

Нездоровой агрессия становится тогда, когда переходит в насилие. А также в случае, когда злость на другого разворачивается на самих себя и превращается в самоуничижение – «Так мне и надо, другого обращения я не заслуживаю…»[53].

Редко кто об этом задумывается, но **порой мы по-настоящему замечаем другого, только услышав его «нет».** Чужое несогласие становится моментом, когда происходит сбой в матрице: человек перестает сливаться с интерьером и выходит на середину комнаты. И предстает таким, каков он есть, а не безотказным и вечно соглашающимся героем наших фантазий. Оказывается, он не продолжение и не приложение – у него есть свой объем и глубина. После этого взаимодействие и общение начинают строиться иначе: как диалог живых людей, а не театр фигурок из картона.

> *Так маленькое «нет» запускает большие перемены: человек становится видимым, а мы – присутствующими в моменте, а не в своем воображении.*

Как бы ни хотелось назвать гнев «негативным» чувством, он таковым не является. Это просто чувство. Телесно-эмоциональный сигнал, который можно по-разному толковать: и как предупреждение о нарушении границ, и как ответ на угрозу безопасности, и как результат долго сдерживаемого недовольства, достигшего критического уровня.

В контексте депрессии проявление гнева – признак выздоровления: человек, не испытывавший до этого ничего, кроме безразличия, начинает чувствовать *хоть что-то*. Помните, рассказывая о поливагальной теории Порджеса, я говорила, что невозможно вывести себя из состояния «замри» в состояние «расслабься и отдыхай», минуя уровень «бей/беги»? Так вот гнев как раз и является уровнем «бей/беги». То есть стадией симпатической мобилизации, когда сердце бьется чаще, к мышцам приливает кровь, обостряется восприятие и мы начинаем движение от «смерти» к жизни. Поэтому психотерапевты обычно радуются, когда клиент в депрессии вдруг проявляет злость и раздражение, и приветствуют гнев как долгожданный симптом эмоционального исцеления.

Встречаясь с собственным гневом, важно осознавать, насколько мы можем изменить то, что его вызвало. Мы не в силах прекратить некстати начавшийся дождь, рассосать автомобильную пробку в пятницу вечером или отменить закон просто потому, что он нам неудобен. Наша злость не управляет миром, но сообщает много важного о том, что для нас ценно, одновременно давая силы и энергию, чтобы это ценное защищать. Когда злитесь, задавайте себе вопрос: *«Что важное для себя я сейчас защищаю?»* Ответ может подсветить много интересного.

Важно учиться различать, на что мы можем повлиять, а на что нет, чтобы не поднимать себе давление всякий раз там, где гневаться бесполезно. Злиться в неожиданной ситуации (допустим, вы приехали в учреждение, которое должно работать до вечера, а оно в обед закрылось навсегда) – нормально, но регулярно беситься из-за одного и того же – напрасная трата пороха и здоровья. Если это «одно и то же» не изменить, с ним нужно либо смириться, либо расстаться, либо возглавить.

Запрещение гнева или его длительное подавление – из-за страха пойти на конфликт – приведет к тому, что он начнет проникать в наше поведение: в то, как мы водим машину, убираем дом, тренируемся в спортзале или общаемся. Невыраженная адекватно злость превращается в пассивную агрессию (*«Кто мы?» – «Пассивно-агрессивные!» – «Чего мы хотим?» – «Можно было бы и догадаться!» – «Когда мы этого хотим?» – «Да уже и не надо ничего…»)* и проявляет себя в сплетнях, язвительности, игре в молчанку и «сама догадаешься, почему я на тебя обиделся».

Очень здорово про ценность гнева говорит уже упомянутая ранее психолог и коуч Юлия Булгакова, представляя его через следующую метафору: «Для меня энергия гнева похожа на шланг: вот я беру его в руки, а из него вырывается мощная струя воды. И

мне надо держать его крепко и быстро решать, куда направить этот поток. Если я буду тупо стоять с этим шлангом в руках и ничего не делать, его просто вырвет из рук, обольет все и всех вокруг, ну и меня саму, конечно. Неуправляемый поток сносит все без разбора. Этот шланг долго будет еще крутиться на земле, выбрасывая драгоценные струи воды, и придется постараться, чтобы поймать его. Разбазаривание ресурсов, так ведь? Потому держите крепко “шланг” в руках. Не разбазаривайте гнев бездумно, направляйте в нужное место. Куда? Полейте то, что засыхает. Чаще всего, это наш масштаб, наша уверенность, спокойствие, стойкость и преданность себе. А еще именно сила ценностного гнева влияет на развитие и реализацию нашей мечты. Именно эта энергия отвечает за то, чтобы мечта была не просто планом на жизнь, а чем-то вдохновляющим, дерзким и немного безумным»[54].

Для меня эти слова звенят узнаванием и мощным внутренним «Да!». Моя сила всегда ковалась в моей злости, когда я крепко сжимала челюсти, слала лесом «должна» и «надо» и разрешала ярости внутри быть. Клокотать и булькать, разбрызгивать обжигающее, густое, темное, от которого хочется держаться подальше. От которого нужно держаться подальше. Такое, знаете ли, «больно видеть, мучительно не смотреть».

Иногда злость выходила мне боком, но чаще, как избушка, поворачивалась передом, приглашая войти, растапливая для меня печку, собирая на стол нехитрую снедь под хитрые разговоры. «Злишься? – спрашивала. – Ну, злись, злись. Так хоть на живую похожа».

> *В гневе много освобождения, разрешения, внезапного вдоха-всхлипа, прорывающегося рыданием, затапливающего тело пульсирующим теплом.*

Если не испугаться, если расправить плечи и стать во весь рост, наконец-то его не стесняясь, можно почувствовать, как много появляется сил, чтобы *выбирать себя.* Чтобы отказываться от того, что *меньше, чем мы*: тесных целей, узких взглядов, душных работ и удушающих отношений.

О чем шепчет зависть

Бывают дни, когда смотреть на то, что делают другие, мучительно больно. Не потому, что они делают это плохо, наоборот, как раз потому, что *очень хорошо*. Нам до этого еще тысячу дней пути и двенадцать пар стоптанных башмаков.

В душу закрадываются грусть и зависть, а внутренний критик довольно приосанивается и поправляет бабочку: «А я говорил! Куда ты лезешь!» В такие минуты нет-нет, да и поведешься на его разговоры: «Ну да, наверное… Наверное, действительно у меня так никогда не получится. Куда мне до него…» Или «нее».

И сразу так тоскливо-тоскливо становится. Как будто все уехали на море, а у тебя денег нет и за окном показывают только унылую соседскую девятиэтажку. И это твое море на все лето.

Неважно, сколько у тебя уже медалек собрано, сколько подтверждений профессионального великолепия, есть периоды, когда броня уверенности слетает луковой шелухой и под ней обнажается тонкая прозрачная кожица. Такая нежная, что страшно дотронуться.

В этот момент наши представления о себе, вдохновлявшие двигаться вперед, идут трещинами. И мы чувствуем себя Золушкой, которой только кажется, что она достойна принца, а на самом деле ее удел – и предел! – тыква, крысы, тяжелый труд и серое платье замарашки.

Слови мы это настроение в ситуации, когда нужно принять ответственное решение, – и все может закончиться побегом. А еще лихорадочным поиском причин, чтобы в последний момент отказаться от заманчивого предложения: слишком велико напряжение «я не достойна».

Что в такие периоды делать? Закрыть соцсети. Закрыть ноутбук. Налить себе жасминового чая с молоком и не сопротивляться этой грусти.

> *Послушать, о чем поет зависть, какие слова нашептывает. Обычно она честно и без обиняков рассказывает, куда нам по-настоящему хочется.*

Послушав эти «истории про себя» вместо того, чтобы от них бежать и открещиваться, мы еще раз сверимся, туда ли идем. Распознаем свой «голод» по чему-то и поймем, в какой эмоциональной пище сейчас нуждаемся.

Как правило, зависть вызывают люди, которые сделали то, на что мы не решились. Потому что если проживаешь жизнь так, как *хотел бы* ее проживать, чужие успехи не мозолят глаза, чужая слава не раздражает.

Специалист, который делает нам хорошо, красиво или избавляет от боли, сложных чувств не вызывает: мы испытываем благодарность, удовольствие, облегчение, но не зависть. Последняя возникает к тому, кто проявляется с нами в одной сфере или роли и с кем приходится, пусть даже в воображении, конкурировать.

Завидуешь его уверенному шагу по той же дороге, по которой идешь и ты. Завидуешь его смелости, целеустремленности, где-то даже дерзости. И часто, конечно, приходит желание его путь обесценить: «Где бы она была без своих помощников и команды!», «Конечно, он же сын знаменитых родителей…», «Ну да, посмотрела бы я на ее успехи, будь у нее тоже трое детей…». Это естественный порыв, но неконструктивный: на мгновение станет легче, а потом все равно догонит тоска.

Впрочем, вместе с тоской может прийти и здоровая злость, в которой часто запаковано много сил для прорыва: «Я тоже так хочу и могу, какого черта!» Вы сядете, откроете блокнот и начнете составлять план действий. И в этом моменте будет столько прекрасного и заполняющего все собою вдохновения, что зависти просто не останется места. Как не останется и *времени* на нее.

И кстати, запомните хорошую примету: чем больше вы замечаете проявлений своей мечты вокруг – у людей в вашем окружении появляется больше денег, возможностей, вы наблюдаете больше примеров необыкновенных перемен, – тем ближе становится ее воплощение *в вашей жизни*. Такая мысль заменяет привычный укол зависти на предвкушение собственной счастливой полосы и позволяет лучше видеть шансы и возможности, чтобы начать движение «вперед и вверх».

Под грузом вины

Чувство вины часто проистекает из отношения к себе через призму «полезности и эффективности». То есть склонности измерять собственную ценность тем, например, сколько книг в год мы читаем, достаточно ли продуктивно работаем и учимся, выполняем ли план продаж. В чем-то это наследие эпохи, когда человеку вменялось оправдывать свое существование трудом и подвигами: «Догнать и перегнать!», «Кто не работает, тот не ест», «Труд есть дело чести, славы, доблести и геройства». В чем-то это плоды уже сегодняшних идеалов успешного успеха и историй про долларовых миллионеров в двадцать три.

При таком подходе любое промедление – отсутствие настроения, лень, усталость, разбитое состояние из-за болезни, когда голова будто набита ватой, – вызывает вину, беспокойство и тревогу. Ну какое «отдохнуть» или «поваляться и ничего не делать», вы мой список дел на день видели?

Таким людям сложно в отпуске, неуютно в выходные: внутри будто что-то зудит и поскуливает, глаза спотыкаются о каждую разбросанную игрушку и крошку на столе. Именно такие люди,

решив протереть зеркало в прихожей, спустя два часа обнаруживают себя разбирающими антресоли.

Самое главное, что стоит знать о чувстве вины: оно возникает только там, где мы назначили себя за что-то *ответственными* или согласились с этим назначением со стороны. То есть если вы на что-то не подписывались, не давали своего внутреннего согласия за что-то отвечать, то и вина не возникнет. Реакция на попытки вызвать чувство вины будет другой, защитной, даже где-то гневной и возмущенной: «А я тут причем? Это не мои проблемы».

Таким образом, **вина – маркер принятой на себя ответственности.** Поэтому если вина – чувство в вашей жизни хроническое, а не ситуативное, стоит проанализировать, действительно ли вы за что-то отвечаете или это уже автоматическое присоединение к полю своей ответственности всего и вся.

И если последний вариант, то самое время освоить навык говорить «нет».

Для многих необходимость отказать кому-то мучительна из-за страха отвержения, риска конфликта или просто огромного чувства неловкости. Вот **алгоритм**, который прокачивает навык выражения несогласия и делает процесс более комфортным:

• *Первый шаг*: помните, что вы отказываете не человеку, а предложению.

• *Второй шаг*: тут же мысленно сфокусируйтесь на том, чему в этот момент вы говорите «да».

Например, нормальным выходным, а не с ноутбуком на коленях. Или своему не-выгоранию, потому что тридцать пятый проект или восемнадцатое интервью вас просто доконает. Или своей свободе выбирать, с кем и на каких условиях работать.

> *Еще раз: мы говорим «нет» не человеку, а предложению и тут же находим, чему говорим «да» вместо этого.*

И мысленно держимся за свой выбор как за толстый канат, который не позволит унести нас в открытое море вины и стыда за то, что мы оказались не такими приятными, удобными и сговорчивыми, как от нас ожидали.

Почему разговор о чувстве вины важен именно в контексте принятия? Потому что вина не только расшатывает самооценку, но и отчуждает человека от самого себя. При этом она увеличивает зазор между адекватным восприятием собственных сил и тоннами навязываемого извне долга. «Ты *должен*, а значит, *можешь*, не обсуждается».

И только когда человек попадает в больницу с нервным срывом или сердечным приступом, он наконец-то задумывается, а правда ли ему по силам то, что он на себя взвалил. Или разрешил взвалить. Возможно, не держись он так сильно за образ ответственного и безотказного работника или «решалы» в семье, который без конца тушит пожары, разнимает дерущихся и успокаивает недовольных, его жизнь была бы… здоровее и счастливее?

В эмоционально-образной терапии[55] есть упражнение, которое называется **«И ни каплей больше»**. Заключается оно в следующем: когда вы чувствуете, что вами пытаются управлять из модальности «ты должен» или «ты обязана» (помогать, отдавать, сотрудничать, выручать, заботиться, жертвовать и т. д.), мысленно скажите манипулятору: «Я буду помогать тебе, но столько, сколько хочу, и столько, сколько могу, и ни каплей больше».

Если разобрать это предложение по смыслу, то оно вот о чем:

• *«Столько, сколько хочу»* – чтобы не чувствовать принуждения, загнанности в угол, припертости к стенке. Это всегда ощущается как насилие и вызывает сопротивление и желание сделать наперекор.

• *«Столько, сколько могу»* – то есть с учетом актуального объема ресурсов. Потому что другой человек ничего не знает, а часто и не хочет знать о том, сколько у вас осталось сил, сколько вы уже сделали, прошли, вложились и чем пожертвовали. И что будет с вами, если вы сделаете то, что от вас требуют.

• *«…и ни каплей больше»* – через это утверждение возвращается право быть собой и жить свою неидеальную отдельную жизнь, где вы не такие, какими вас кто-то представляет или хочет, чтобы вы были.

Речь не о том, чтобы вообще отказаться от ответственности и любой долг считать манипуляцией. Я говорю о важности различать ситуации, где вы действительно ответственны за что-то, и случаи, когда ваша вина расцветает на почве, удобряемой *чужой* безответственностью. Потому что одно дело – отвечать за своего несовершеннолетнего ребенка, заботясь о крыше над его головой, и другое – когда сорокалетний здоровый детина в расцвете сил продолжает жить у матери, потому что снимать отдельное жилье «дороговато». И – на серьезных щах да на маминых борщах – считает, что мама ему эти борщи и крышу должна обеспечивать, она же *мама*.

Как еще себе можно помочь в переживании чувства вины:

• **Если вина ситуативная (накричали, нагрубили, обидели) – попросите прощения.** Даже если перед вами

ребенок, который еще не понимает речь, все равно проговорите, что сожалеете о случившемся. Ваши объятия и слова вернут ему ощущение связи, нарушенной вспышкой агрессии. Если просите прощения у взрослого, дайте ему время переварить обиду, не ждите и не требуйте мгновенного восстановления контакта – у каждого свой темп возвращения в условную «норму».

• **Если человек, у которого вы хотите попросить прощения, умер, все равно принесите ему свои извинения,** но уже на символическом уровне. Через разговор в воображении или письмо. Подкрепить свои слова можно добрым делом в честь этого человека. Это не отменит причиненного ему зла, но будет хорошим вкладом в общее количество добра в мире.

• **Послушайте, чьим голосом говорит в вас вина, чьими интонациями.** Совесть звучит вашим собственным голосом и говорит то, с чем вы согласны. То есть вам может быть больно что-то признавать, но не возникает желания спорить. Навязываемая извне вина обычно вызывает сопротивление, тоску, раздражение и даже отчаянье.

• **Вы не святые, не железные, не двужильные и, как и все, можете ошибаться,** потому что человеческий фактор никто не отменял. Постарайтесь исправить то, что можно исправить, и смиритесь с тем, что некоторые последствия наших действий необратимы. Придется учиться жить в новом контексте, поскольку кнопки перемотки назад не существует. Хорошая новость в том, что всегда остается возможность выбора, что делать *дальше*.

Важный момент. О проявлении какого бы чувства мы ни говорили, какие бы техники ни рассматривали, помните о здравом смысле и не уходите в крайности, когда инструмент самоподдержки превращается в орудие убийства – связей, смыслов и отношений.

> *Любая идея, доведенная до абсурда, им и становится и вместо того, чтобы помогать наводить в жизни порядок, сеет хаос.*

Например, когда уместное и адекватное ситуации краткое «Нет, не хочу» или «Не могу» превращается в «Нет, никогда, иди отсюда, я тебя ненавижу». Или когда человек считает, что от вины и наказания за убийство можно избавиться, просто попросив прощения и посадив дерево…

Опирайтесь на здравый смысл. Держитесь золотой середины. Сверяйтесь с внутренним ощущением «правильности», уместности и адекватности. Чем больше вы полагаетесь на поддержку извне – «Скажите, что мне делать и как поступить!», –

тем больше атрофируется способность принимать решения самостоятельно и все чаще возникает чувство потерянности. Прямо как в известном меме: *«Сейчас бы в Сызрань… но надо рыбу выгулять… и полы помыть… я будто не своей жизнью живу… рыба еще эта… как-то все я не знаю»*.

Вот об этом – тренировке навыка доверять себе – мы и поговорим дальше.

Себе можно верить

Один из важнейших аспектов принятия себя – это опора на внутреннее «я себе доверяю».

Вокруг может звучать множество голосов, приводиться десятки доводов, почему нужно принять то или иное решение, но финальный выбор всегда за вами, поскольку именно вам жить с последствиями. Читаете ли вы книгу по саморазвитию или разговариваете с человеком, чьему мнению доверяете, держите внимание на отклике, который в этот момент рождается внутри.

На самом деле нам не нужны все новые и новые знания, чтобы наладить жизнь. **Стоит эффективнее использовать то, что мы и так знаем.** Внутри нас, как в колодце мудрости, уже все есть – необходимо только туда заглянуть и не испугаться.

Еще чаще мы ищем даже не знания, а *благословение*, разрешение извне делать то, что мы чувствуем правильным, но боимся поверить, что можем опираться на собственные выводы и интуицию.

Не ждите, что очередной гуру провозгласит истину, от которой в мгновение ока все изменится. Нет волшебных таблеток и чудесного зелья, нет инструкций со 100 %-ной гарантией. Никто не знает, как вам «правильно и быстро» наладить жизнь, потому что не другой человек ее живет. Не он разбирается с результатами сделанных выборов и принятых решений. А вы.

Это *вы* тот храбрый портняжка, который мал, да удал, боится, но делает.

Вдумайтесь: только в одной психологии существует несколько десятков школ и направлений, каждое из которых по-своему объяснит то, что с вами происходит и предложит вариант, как с этим справиться. Каравай, каравай, кого хочешь выбирай. Впрочем, что бы вы ни выбрали, помните: «Если кто-то говорит: “Эта история вот о чем…” – есть вероятность, что он прав. Но если кто-то говорит: “Эта история о том-то и том-то и больше ни о чем”, – он наверняка ошибается»[56].

Не надо гнаться за все новыми и новыми точками

зрения, потому что за углом наверняка притаилось что-то свеженькое.

Важно учиться слышать себя и использовать в качестве опоры собственный опыт. Что вы уже о себе знаете? Что лежит в вашем **«ящике с инструментами»**?

Под последним я понимаю такой набор готовых решений и моделей поведения, которые помогают оставаться в здравом уме и твердой памяти и справляться с навалившимися трудностями.

В таком «ящике с инструментами» полезно иметь:

Поддерживающие фразы: «Моя хорошая», «У меня есть я, мы справимся», «И это пройдет» и др. Вы можете говорить их сами себе, вешать на стены в виде постеров или держать написанными от руки на карточках. Это могут быть любимые цитаты из книг или фильмов, афоризмы, семейные поговорки, близкие сердцу коротенькие молитвы. Главное, чтобы, вспоминая или читая их, вы чувствовали поддержку. То есть чтобы это были не просто круглые аккуратные фразы обо всем и ни о чем одновременно, а слова с глубоко личным для вас смыслом.

Полезные речевые формулы, которые в нужный момент всплывают в памяти на автомате: когда необходимо сказать нет, установить границы или прекратить поток непрошеных советов. Например, «Спасибо, я разберусь», «К сожалению, не могу помочь – сейчас мне важнее другое», «Мне нужно время подумать» и др.

Отрезвляющие вопросы. Как инструмент они полезны, чтобы унять круговерть мыслей, прийти в себя и посмотреть на ситуацию под другим углом: «Надо – кому?», «А судьи кто?», «Чьим голосом звучит это утверждение?» Мамин вопрос из детства: «А если все с крыши прыгнут, ты тоже прыгнешь?» работает по такому же принципу.

Работающие для вас техники сверки с телом, когда вы хотите принять то или иное решение. Внимание к телесным сигналам позволяет понять, насколько созвучно предлагаемое вашим желаниям и ценностям. Изучайте отклик на уровне физических ощущений. Тело не умеет врать: оно покрывается мурашечками, застывает камнем, бьет в барабаны сердца и через всю эту «телесность» говорит с вами. Предупреждает о напрасном и разочаровывающем. Указывает верный путь.

Доверие миру, Богу, Вселенной. Не тащите все сами, разделите ответственность с силой, большей чем вы, но вас любящей. Она знает, как все устроить, и видит то, что вам еще видеть не дано. Практикуйте намеренное доверие: вот эту часть работы делаю я, а вот здесь отпускаю весла – и будь что будет.

Набор личных «вето». Запретов, которые вы ставите сами

себе и не преступаете, потому что хорошо знаете, чем чревато их нарушение. Например, не принимать никаких глобальных решений в течение 48 часов после сильных эмоциональных переживаний (не выбрасывать обручальное кольцо, не продавать бизнес или квартиру, не подавать на развод). Или никому не писать сообщений в пьяном состоянии (выпил – значит, ни к рулю, ни к телефону не прикасаешься). Или никогда не оставаться ночевать в случайных квартирах и т. д.

Действия физической и психологической перезагрузки. Детокс от соцсетей или гаджетов, отказ на какое-то время от сахара, мяса или алкоголя, выезд на несколько дней на природу, генеральная уборка дома, спа, баня. Что помогает вам проветрить мозг, перевернуть страницу, обнулиться? После чего вы чувствуете, будто Боженька голыми ножками по сердцу пробежал?

Средства эмоционального выплеска. Когда внутри накопилась критическая масса невысказанного и больше невозможно молчать. Это может быть сеанс терапии, нытье подруге в мессенджер или в семейный чатик, поток мыслей на бумаге, ведение дневника, возможность спокойно пореветь и выплакаться, чтобы другие не пугались и не утешали. Выражать накопившееся эмоциональное напряжение можно и через творчество – главное, чтобы вы почувствовали эффект освобождения, «выгрузки». Вот томило, мучило и грызло изнутри… и вот стало легче.

«Вещи силы». Предметы, фигурки, украшения, аксессуары, безделушки, чей тайный символизм понятен только вам. Никто со стороны не будет знать, какое послание в них зашифровано. Это могут быть вещи, которые вас успокаивают, заземляют, поддерживают на пути к мечте, укрепляют в вере или напоминают о чем-то важном: значимом событии, данном себе обещании, пройденной вехе.

> *То, что работает для одного, не факт, что будет действенно для другого.*
>
> *Перебирайте, пробуйте, с легкой душой забывайте то, что на поверку оказалось неэффективным.*

Только имейте в виду: полезные для вас инструменты не обязательно всегда про радость и удовольствие. Порой они могут причинять некоторый дискомфорт, но в итоге давать именно тот результат, который нужен.

Не ищите новый взгляд на мир – ищите инструменты, которые лягут в вашу руку как влитые. Храбрый портняжка в вас хорошо понимает, какая игла ему нужна, потому что только он

знает, с каким материалом ему работать.

Памятка-подорожник

1. Встречаясь с темным в себе, важно не пугаться, а помнить, что это всего лишь часть. И она никогда не бывает больше целого.

2. Когда кто-то приходит к вам и начинает жаловаться, не спешите надевать шапочку спасателя и мчаться решать чужие проблемы. Особенно, если вас об этом не просили. Лучше задайте вопрос: «Что ты собираешься с этим делать?» Он расставляет правильные акценты, возвращая ответственность за принятие решений тому, кому она принадлежит на самом деле.

3. Нежность по отношению к себе – это такое обращение с собой и жизнью, когда есть конструктивные усилия, чтобы сделать себе хорошо, но нет насилия над собой, будь то душа или тело.

4. Не копите знания, которыми не пользуетесь: можно знать и в три года, но не делать и в восемьдесят. Проверяйте теорию на практике и собирайте свой фирменный «ящик с инструментами».

5. Останавливайте непрошеные советы и рекомендации: пусть чужое мнение не сбивает ваш настрой решить проблему самостоятельно и именно так, как вы уже настроились ее решать.

6. Воспринимайте зависть как возможность свериться, туда ли вы идете, куда действительно хочется. Если зависти в жизни больше, чем радости и благодарности, это грустный признак внутреннего разлада.

7. Почувствовав вину, остановитесь и подумайте, за что вы только что взяли на себя ответственность – за собственную ошибку, промах или за то, что мир к кому-то не так добр и справедлив, как тот рассчитывал?

8. Влюбитесь в слово «нет», не бойтесь его – за ним всегда стоят ваши «да», сказанные тому, что для вас важно.

Свет надежды

Есть всего четыре вещи,
Которые бесполезны в открытом море:
Руль, якорь, весла —
И страх пойти ко дну.

Антонио Мачадо[57]

Глава 9. Право желать для себя лучшего

В сложные времена желание чего-то большего, чем необходимое и насущное – еда, вода, крыша над головой и чтобы родные были рядом и здоровы, – редко воспринимается всерьез. Мечты переводятся в разряд бесполезных грез, которым не место в тревожных буднях. Горизонт планирования – неделя, максимум месяц. Какие мечты?

А возможно, вы сейчас в состоянии, когда не хочется вообще ничего, и тогда лучшее и самое важное, что вы можете для себя сделать (вот прямо сегодня!), – это признать, что вы не вывозите происходящее и вам нужна помощь. Причем важно не только это признать, но и сказать вслух. *Кому-то*, а не в тишину пустой комнаты.

Потому что любые желания, какими бы «глупыми» они ни казались, всегда про нашу силу и жажду жить.

Все, что у нас к настоящему моменту есть, все, чем мы богаты и чем дорожим, появилось из нашего «хочу». Когда мы сознательно шли за своими желаниями и совершали ежедневные выборы в пользу себя – в учебе, работе и отношениях.

Будущее рождается именно из нашего «хочу», из внутреннего отклика на происходящее. Из понимания, до чего хочется дотянуться, потому что старое уже мало и давит под грудью. При этом «не хочу» тоже может стать источником желанного будущего – как катализатор изменений от противного: когда, хорошенько разозлившись, что-то делаешь вопреки существующему порядку. За таким «не хочу» в действительности тоже стоит «хочу», только с дополнением *«по-другому»*.

В этой главе мы будем говорить о том, почему стоит слушать телесный отклик на свои мечты, познакомимся с таким инструментом, как карта желаемых состояний, и узнаем, почему важно отпускать мечты, которым не суждено сбыться.

Прочувствовать желания телом

Мечты и желания многослойны. Это только на первый взгляд мы хотим «вон ту машину» или «вот эту сумочку», работать в такой-то компании или написать роман. За кажущейся конкретикой образов и вещей вторым или десятым слоем обязательно скрывается потребность в переживании того или иного *чувства*, ощущения на уровне тела.

Сверка с последним не позволяет перепутать истинное желание с искусственно придуманным, «от головы». Истинное желание откликается в теле теплом, приятной дрожью, вибрацией, вызывает прилив вдохновения и улыбку.

А вот чем не стоит проверять истинность желания, так это тем, насколько вам легко идти к его осуществлению. Мол, если все получается гладко, то это верный признак, что желаемое принесет вам счастье. Наверняка вы встречали знаменитый афоризм Пауло Коэльо: «Если человек действительно чего-то захочет, то вся Вселенная будет способствовать тому, чтобы его желание сбылось».

По этой логике писатель, столкнувшийся с творческим блоком на второй главе, должен прекратить марать бумагу, потому что если бы миру действительно был нужен его роман, он писал бы книгу на одном дыхании, не страдая. Но без труда не выловишь рыбку из пруда, а без пруда – и с трудом не выловишь. В исполнение мечты нужно вкладываться. Не через насилие, но усилие: необходимое творческое напряжение ума, благодаря которому вы определяете ближайший посильный шаг и наблюдаете, как под ногами появляется дорога.

> *Работая с любым своим желанием, идите на глубину. Проясняйте для себя телесное ощущение, которое стоит за мечтой.*

Для этого очень ярко **представьте себя в моменте, когда ваше желание осуществилось.**

Например, представьте, что вы сидите в машине своей мечты. Вдохните запах кожи сидений, ощутите, как удобно спине, как приятно держать руки на руле, какой потрясающий звук у акустики. Полюбуйтесь, как мягко и плавно складываются зеркала. Потрогайте пальцами приборную панель. *Что происходит в этот момент у вас внутри? Как откликается ваше тело?*

И вот тут может прийти неожиданное. Нет, не «зачем мне это было надо, столько денег спустил на железяку с колесами», а «я хочу, чтобы в моей жизни *все* вещи ощущались *так же*». Когда спине комфортно, каждая деталь продумана, ничего не раздражает и не доставляет неудобств.

Благодаря физическому отклику вдруг становится понятно, что нужна вам не машина как таковая, а вещь, пользуясь которой вы всякий раз будете убеждаться, что комфорт – это норма, это важно и это «можно».

Это именно те ощущения, ради переживания которых вы и хотите купить эту машину: чтобы получать чувственный опыт, к

которому давно и упрямо тянется ваша душа.

Искренне рекомендую «вчувствоваться» таким образом в каждое свое желание и составить на основе отклика **«карту желаемых состояний»**. Может выясниться, что желаете вы кучу самых разных вещей, но искомый чувственный опыт за ними одинаковый, например, тишины, расслабленности, бережного к себе отношения, комфорта.

Вот пример «карты желаемых состояний», которую я составляла для себя. Возможно, вы почерпнете из нее какие-то идеи для собственной:

Я хочу чувствовать…

• беззаботность, безопасность и спокойствие – когда расслаблены плечи и голова;

• финансовое изобилие;

• уважение к себе, такт, деликатность;

• удовольствие от взаимодействия с добротно сделанными и качественными вещами;

• радость от хорошо проделанной работы;

• любопытство и интерес к окружающему миру;

• контакт со Вселенной;

• ощущение соразмерности людям, которыми восхищаюсь;

• вдохновение тем, что у меня получается;

• гордость за создаваемые продукты;

• близость и тепло в отношениях, влюбленность, страстность;

• кайф от общения со своими детьми;

• внутреннее «да» предложениям о сотрудничестве, их созвучность;

• удовольствие от общения с друзьями, их поддержку;

• доверие к происходящему;

• безграничность возможностей, богатство выбора;

• благоговение перед красотой мира;

• безоговорочное позволение себе *быть* и пользоваться дарами мира;

• благодарность за прекрасные, желанные и своевременные подарки от других людей;

• гибкость, легкость и гармонию в теле;

• щедрость Вселенной, ее заботу обо мне;

• эстетическое удовольствие от вещей, с которыми соприкасаюсь, и мест, в которых нахожусь;

• причастность к крутым и классным инициативам;

• синергию и удовольствие от плодотворного, качественного и приятного сотрудничества;

• радость и вдохновение от прекрасных книг, профессиональных курсов, учебы;

• мурашки от приятного волнения перед выступлением на теплую и принимающую аудиторию;

• чистоту, свежесть, тактильное удовольствие;

• завораживающее предвкушение перед стартом чего-то нового и вдохновляющего;

• восторг от пришедших мне новых идей, инсайтов и озарений в процессе творчества;

• спокойствие за родных и близких, уверенность в их благополучии;

• радость от приходящих каждый день хороших новостей;

• волшебство происходящего, «мэджик и блесточки»;

• наслаждение вкусами и ароматами;

• удовольствие от красивой, комфортной и элегантной одежды;

• знание, что у меня достаточно времени для всего, что мне нравится;

• смелость открываться большому миру: вот я, и я умею вот это;

• радость выбора в пользу себя: «хочу» вместо «надо»;

• радость от приятных сюрпризов.

Попробуйте сформулировать свои мечты не через вещи или события («купить роскошное нижнее белье», «выступить на TED», «сделать ремонт в квартире»), а через чувства и ощущения, стоящие за ними («ощущать свою сексуальность», «испытывать восторг и приятное волнение перед большой аудиторией», «чувствовать нежность к месту, в котором живу»).

И тогда в следующий раз, когда вы будете оглядываться назад – на прожитый месяц, год или жизнь, – вы вдруг обнаружите, что пусть формально желание не сбылось (спикером TED вы так и не стали), но к вам несколько раз обращались с предложениями выступить на местных конференциях и форумах. И вы соглашались. И испытывали то самое «приятное волнение», когда брали в руки микрофон и выходили на сцену или в прямой эфир. Кайфовали от общения с аудиторией, собирали прекрасную обратную связь. Переживали в тот момент неподдельное счастье.

> *А значит, желаемое все-таки сбылось. Все получилось, все исполнилось. Пусть не по форме, но по сути.*

«Карта желаемых состояний» как инструмент хороша тем, что **помогает принимать решения** по поводу предложений, которые приходят в вашу жизнь от других людей. Для этого необходимо самому себе честно ответить, что привнесет то или иное начинание в вашу жизнь. Что вы будете чувствовать, занимаясь

этой работой или участвуя в этом проекте, если ответите да? Совпадает ли приходящий чувственный отклик с тем, что прописано в вашей карте желаемых состояний?

И если «нет» или «крайне мало», это верный признак, что лучше от предложения отказаться: намучаетесь в процессе больше, чем получите в итоге.

Обычно если отклик «Да, хочу!» не рождается на предложение сразу, то это верный признак, что дальше вы просто начнете себя уламывать *не говорить «нет»*, чтобы остаться в чьих-то глазах хорошими. В этом нет ничего плохого, но и совпадения по краям с собой настоящими тоже нет. Зато много раздражения в перспективе, когда внутреннее «нет», запихиваемое поглубже, начнет всплывать, распирать и просачиваться вовне пассивной агрессией.

Держите фокус внимания на желаемых состояниях и, если хотите, добавляйте по совету психолога Татьяны Мужицкой в конце предложения фразу «Легко и радостно!». Это снимает ненужное напряжение насчет «правильности» формулировок и вдохновляет мечтать ярче и свободнее: «Хочу свою квартиру – *легко и радостно!*»

Мечтать честно

Ниже я расскажу, почему важно разбираться с истинной подоплекой желаний. То есть что именно вы хотите испытать, загадывая то или иное событие в своей жизни.

Будь доска желаний хоть от края до края заклеена картинками с изображениями пачек долларовых купюр и жаб с монетками, без ясного чувственного представления, зачем вам деньги, радости последние не принесут. А то и станут источником страха и напряжения, поскольку вместе с внезапными большими деньгами у человека обычно возникает много тревоги, как их сохранить и удержать.

Поясню на примере с той же машиной. Разбогатев и купив автомобиль просто потому, что «могу себе позволить», нужно быть готовыми, что радовать он не будет и никак ваш чувственный опыт не обогатит. Контакт с ним окажется схож с поеданием на бегу слипшихся макарон из пластикового контейнера: что-то съел, куда-то приехал, а больше ничего не скажу, потому что не помню.

Давайте представим, что у вас есть четкое понимание, зачем вам нужны финансы. Для ощущения комфорта, спокойствия, безопасности, удовольствия от вкусной еды и красивых мест – у каждого *свое* чувственное переживание опыта владения деньгами,

нет «правильного» или «неправильного». В этом случае входящие в вашу жизнь деньги, в том числе очень большие, не будут пугать и вызывать желание тут же от них избавиться от греха подальше. Ничто не помешает вам мягко и с удовольствием переживать то, к чему внутренне готовы и на что у вас был запрос. И это самая яркая иллюстрация того, когда желание совпадает с потребностью души, а не потому что «все захотели, и я захотел».

В контексте сказанного немного информации для разрыва шаблона.

Кэролин Эллиотт, автор концепции экзистенциального фетишизма[58], пишет: «Идея о законе притяжения всегда казалась мне невероятно тупой. Теперь у меня есть четкое объяснение: закон притяжения действует только наполовину. Мы в самом деле всегда получаем именно то, чего в глубине души жаждем. Но большинство из нас не знает, что на самом деле мы желаем чего-то неприятного, болезненного, тайного, подавленного и стремного»[59].

И это о важности быть с собой честными. Потому что, если существует неосознанный конфликт между тем, что человек декларирует как мечту, и тем, чего он хочет на самом деле, исполнению мечты постоянно будет что-то мешать. Словно кто-то все время вставляет палки в колеса.

Вот как в этом примере: «Очень хочу встретить спокойного и ласкового мужчину, а влюбляюсь только в нервных и вспыльчивых. Почему мне всегда так не везет?» Увы, но это история не про невезение. Скорее всего, спокойные и предсказуемые отношения, в которых не будет нервов, разговоров на повышенных тонах, бурных ссор и страстных примирений, пугают своей непривычностью и… той самой «странностью». «*В смысле* он не будет орать ночью пьяным под окнами, что любит меня? А как я тогда пойму, что *любит*?»

Не предавать свою радость

Дети, которых постоянно одергивали, часто становятся взрослыми, которые без конца делают себя тише. Чтобы мама не начала закатывать глаза и соседи снизу не пришли ругаться.

И когда жизнь вдруг предоставляет им шанс почувствовать себя востребованными, богатыми, смелыми и в центре внимания, они саботируют эту возможность из-за страха «наказания». И последующего чувства вины за то, что вообще посмели поверить в себя и высунуться. Или просто захотеть большего, чем все.

Если кажется, что это не так, вспомните случаи, когда вам говорили комплимент, а вы в ответ: «Да ну, это я просто голову

помыла». Когда предлагали заплатить больше, ну или просто заплатить за то, что вы сделали бесплатно, а у вас в этот момент с языка срывалось: «Нет-нет, не надо денег, вы что!» Когда смущенно отстранялись от мужа, поцеловавшего в шею: «Что ты делаешь, прекрати, нас могут увидеть…» – дети, собака, иконы на стенах, жители ближайших домов.

Вы хватали себя за руку и останавливали там, где не решались изменить привычное поведение и взять то, что дают – внимание, деньги, нежность, ласку. Хотя именно это – внимание, деньги, нежность, ласку – вы и представляете, когда слышите слово «счастье».

> *Никто не собирается вас наказывать за то, что вы почувствуете себя счастливыми. Не будет никакой кары божьей, вам не придется ничего отмаливать или за что-то откупаться.*

Упоение не выдается в кредит под проценты. Вера в подобное – жуткое наследие страшных эпох и бесправного детства. Но вы не там. Вы здесь. Большие и сильные. Вас не поставить в угол, не наказать, лишив сладостей. Вы прямо сейчас можете пойти и купить себе столько трубочек с вареной сгущенкой, сколько влезет, не переживая за то, что «слипнется» или что перед этим придется есть суп.

Вы взрослые. Вам **не обязательно выбирать «или – или»:** или я следую за мечтой, или тяну лямку «семьи и быта». Совмещайте, переплетайте, встраивайте эти миры друг в друга. Оставьте мысль об их идеальном наложении – пусть где-то торчит, где-то выпирает, но не предавайте то, что приносит вам радость. Не давите «мурашечки души» ботинками.

Если представить семейные и рабочие обязательства камнями в сосуде, пусть движение к мечте, творческой самореализации и лично значимым проектам будет мелким песком, заполняющим пространство между ними. Скетчи, наброски, заметки, здесь абзац, тут полстраницы, десяток новых петель свитера, обметанный край юбки – однажды все это обретет форму, сложится красивой мозаикой, воплотится в осязаемом и материальном. «Когда б вы знали, из какого сора растут стихи, не ведая стыда, как желтый одуванчик у забора, как лопухи и лебеда…»[60]

Не расстраивайтесь, что не получается двигаться так быстро, как хотелось бы. Вы делаете лучшее из возможного в тех обстоятельствах, в которых находитесь. Никто вам в затылок не дышит. У вас впереди десятки лет, чтобы оттачивать мастерство и развиваться в сфере, которая вас вдохновляет.

Возможно, вы сейчас в декрете и испытываете обиду, что, пока меняете подгузники и отмываете стены от соплей и каши, вас обгоняют молодые и шустрые. Если так, помните: однажды у них тоже появятся дети и им придется значительно снизить темп. Ваш же «детский сад» к тому времени уже подрастет, и станет гораздо легче двигаться в желаемом направлении.

> *Чтобы идти к мечте, не нужно знать точную последовательность шагов, которая позволит достичь цели.*

Нет такой истории успеха, где не было бы элемента счастливой случайности, везения, подарка судьбы, вовремя замеченного шанса, которым человек воспользовался и преуспел.

Но не только удачное стечение обстоятельств помогает осуществить мечту. Важна способность этот счастливый шанс *рассмотреть* – для чего необходимо держать ушки на макушке и оставаться в чутком контакте с реальностью. А еще быть *готовым* к нему. Помимо обладания необходимыми навыками и умениями, невероятно важен общий настрой поймать удачу за хвост в интересной для себя сфере, огонь в глазах, искреннее любопытство и смелость пробовать.

Мечте не нужен наш детальный план – ей важно, чтобы мы как можно чаще делали любой посильный шаг к ней навстречу. А уж она позаботится о том, чтобы обстоятельства начали подстраиваться под наше намерение.

Нет, это не эзотерика, **весь «фокус» – в фокусе внимания.** Концентрируясь на желаемом, мы начинаем больше видеть, глубже понимать, быстрее устанавливать связи, как логические, так и социальные, и чаще замечать то, что можно использовать для следующего шага к желанному будущему.

Почему иногда страшно следовать за мечтой

Потому что **исполнение мечты *всегда* влечет за собой изменение образа жизни.** Чем глобальнее мечта, тем ощутимее могут быть перемены. И поэтому, предчувствуя это, мы можем неосознанно сопротивляться движению к цели. Или встречать это сопротивление от тех, кто с нами в одной лодке.

Так, мой муж страшно переживал, что писательский труд отберет у него жену, у детей – маму, а у дома – хозяйку. Что слава вскружит мне голову, и все, что будет меня интересовать, – это «книжки и буковки». И вообще, мои мечты лишат семью будущего и все разобьется.

Что тут скажешь: невозможно куда-то прийти, не сделав первого шага. И невозможно, добравшись до нужного места, снова оказаться там, откуда вы начинали путь.

Как минимум потому, что вы уже будете навсегда изменены *опытом пройденной дороги*. Риски есть всегда, но отказ от мечты чреват не меньшими потерями: внезапными вспышками немотивированной агрессии, раздражением по пустякам, ссорами на пустом месте, депрессией и потерей интереса к жизни.

После переезда к морю, о котором давно мечтали, придется адаптироваться к новой культуре, особенностям местного менталитета, считаться с другими порядками, обычаями и законами. Похудев на 20 килограммов, необходимо полностью менять гардероб, привыкать к изменившемуся отношению окружающих, где будут не только восторги и восхищение, но и зависть.

Во время работы над первыми книгами мне пришлось преодолевать скепсис близких, а еще огромное чувство вины, что я какая-то «неправильная» жена и мать. Муж не мог взять в толк, зачем мне все это надо и почему я отдаю кучу энергии и сил куда-то на сторону вместо того, чтобы заниматься детьми и домом. Он зарабатывал достаточно, чтобы я не беспокоилась о деньгах, и искренне не понимал, какого черта мне не сидится.

А мне не сиделось. Мне было скучно и душно. Я сходила с ума от отсутствия интеллектуальной работы и «своих» денег. Это не про «так нельзя» – это про «конкретно я *так* не могу». В общем, я отчаянно хотела для себя большего, пусть это «большее» и выглядело в глазах некоторых как «зажралась».

Спустя несколько лет могу сказать: страхи мужа не оправдались. Семья не развалилась, дом на месте, дети в порядке. Могло ли все закончиться по-другому? Конечно. И несколько семейных кризисов мы ожидаемо пережили. Но такие же кризисы, если не острее, были бы и при отказе от мечты. Я бы только глубже тонула в ненависти к рутине, обвиняла мужа в черствости, себя – в безволии, мир – в несправедливости. Мне бы все кругом *были должны*, потому что я так много жертвую собой, своими мечтами, а никто не замечает и не ценит.

Неосознанный страх перед исполнением мечты – плохой товарищ. Поскольку часто подбивает отказаться от возможности что-то изменить в жизни, подкидывая убедительные доводы, почему сейчас «неподходящее время». Просто чтобы человек оставался в безопасной гавани знакомого.

Образно говоря, у психики «лапки»: любые перемены

для нее – дополнительная нагрузка по адаптации к ним, и потому ей милее, когда все по-старому.

Подготовиться к осуществлению мечты, прежде всего *психологически*, может помочь «карта желаемых состояний», которую я предлагала составить ранее. Попробуйте несколько раз прочесть ее вслух, добавляя после каждого пункта слова: «Я к этому готова», «Разрешаю себе», «Мне можно».

Например: «Хочу ощущать эстетическое удовольствие от вещей, с которыми соприкасаюсь. Я к этому готова, разрешаю себе, мне можно…», «Хочу чувствовать уверенность и спокойствие, назначая за свою работу цену в два раза выше сегодняшней. Я к этому готова, разрешаю себе, мне можно…».

Читая, прислушивайтесь, как откликается на эти заявления тело.

Как правило, становится тепло и радостно, хочется улыбаться и пританцовывать, приходит вдохновение работать. Благодаря такому регулярному **«разрешающему» проговариванию** снимается много блоков, связанных с боязнью осуждения, когда ум застревает в размышлениях о том, что о наших мечтах подумают другие, не обидим ли мы кого-то своим успехом, не причиним ли боль своим благополучием.

Сравните: «Хочу купить себе квартиру в центре. Но блин, родители назовут это расточительством, у сестры вечно нет денег, тетя Таня болеет – скорее всего, опять будет просить одолжить денег на лечение – да и другие родственники потом обязательно кости перемоют…» И альтернативный вариант: «Хочу жить в квартире, где буду чувствовать комфорт, уют и расслабленность от того, что никуда не нужно спешить. В двух шагах метро, до работы десять минут. Не расположение, а сказка: все удобно, все для меня. Разрешаю себе, мне можно…»

Таким образом мы готовим себя к плавному переходу в жизнь, о которой мечтаем. А еще формируем и укрепляем веру в то, что делать выборы в пользу себя – нормально. Такое право имеет каждый, в том числе и тот, чьим голосом в вашей голове звучит недовольное: *«Нет, так нельзя!»*

Можно, можно, вы ему тоже разрешаете, как разрешаете с этой минуты самим себе.

Отпустить то, чему не сбыться

К сожалению, порой исполнение мечты завязано не только на нас.

Невозможно родить из воздуха ребенка. Или прожить

счастливую жизнь с тем, кто ее жить с нами не хочет. Или изменить детство так, чтобы вдоволь напитаться безусловной любовью родителей, верой в свою важность, нужность, красоту и достоинство и вырасти устойчивыми и уверенными в своей ценности взрослыми.

Вспомнилось, как четырехлетняя дочка друзей по дороге в развлекательный центр спросила: «А таких красивых, как я, на батут вообще пускают?..» Новое поколение детей растет определенно другим.

Увы, но есть мечты, которые не воплощаются в жизнь, сколько бы усилий по их достижению человек ни прикладывал, как бы мужественно за них ни боролся. Это больно и горько. И здесь совершенно не подойдут слова: «Продолжай пытаться». Или: «Просто нужно работать усерднее, и все получится».

Невозможно знать, как много человек *уже вложил* времени, денег и сил, чтобы обесценивать его старания предложением «стараться лучше».

Можно только восхититься его настойчивостью и упорством. Особенно в ситуациях неудач, которые могут сильно ранить и надолго выбивать из колеи.

> *Отпустить мечту, признать, что она мертва, – болезненный, но необходимый шаг, чтобы сняться с якоря несбывшегося желания.*

Покинуть порт рухнувших надежд – и отправиться в открытое море.

Нет смысла в этот момент размышлять, не постигнет ли нас новое разочарование, не придется ли опять собирать осколки. Гарантий нет, как и нет в мире столько соломы, чтобы предусмотреть все. А главное – ни у кого *никогда* не было. Даже у тех, кто родился в рубашке и с серебряной ложкой во рту.

Отпустив несбывшуюся мечту, мы начинаем допускать – и обживать! – другие варианты своего будущего. Такого, в котором у нас, например, никогда не будет биологических детей. Или конкретного человека рядом, отношения с которым не сложились. Или живой и здоровой мамы. Или непьющего отца.

А что будет? Возможно, приемные дети, другой человек в качестве партнера или одиночество, светлая память о маме и отец, который будет пить до конца жизни. А еще сотни, десятки наших ежедневных выборов с учетом данных условий и обстоятельств. *Реальных* условий и обстоятельств, на которые мы способны влиять ровно в той мере, насколько они находятся в нашей зоне ответственности. Но не больше.

«Что же из этого следует?» – «Следует жить, шить сарафаны

и легкие платья из ситца». – «Вы полагаете, все это будет носиться?» – «Я полагаю, что все это следует шить»[61].

> *Расставшись с иллюзией всемогущества, мы обретаем свободу творчества и пространство для маневров.*
>
> *Место, которое раньше занимала мечта, освобождается для другого, не менее интересного.*

Болезненная фиксация на единственно приемлемом, как нам казалось, будущем исчезает. Носить траур о неслучившемся перестает быть нужным. Мы обнаруживаем, что готовы *увидеть перспективу* и прожить новые осень и зиму без тягостных мыслей о так и не наступившей весне.

Завершить же главу про мечты хочется фразой, которую я когда-то услышала у гештальт-терапевта Инны Дидковской: «Иногда несбывшаяся мечта – это путь к исполнению другой мечты».

Помню, мы с мужем нашли, как нам тогда казалось, свой «идеальный» дом. Договорились о сделке, оставили задаток. А накануне вечером перед датой подписания документов купли-продажи хозяева позвонили и сказали: «Извините, ребята, но нашелся покупатель, который готов заплатить больше. Мы отменяем договоренность».

Как же я тогда рыдала на кухне нашей съемной однушки! В своих фантазиях я уже успела расставить тарелки по шкафчикам нового дома, купить ковер с длинным ворсом, перевезти стопки книг. А теперь что… *дуб, орех или мочало, начинаем все сначала.*

Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, как нам повезло, что та сделка сорвалась. Меньше чем через год мы нашли дом в другом месте, гораздо более удобном по инфраструктуре и расположению, с прекрасным садом и замечательными соседями.

Как тут не вспомнить поговорку про Бога, у которого для нас три ответа на любые просьбы: «Да», «Да, но не сейчас» и «Я приготовил для тебя кое-что получше».

Памятка-подорожник

1. Нам не нужны вещи или деньги как таковые, достижения ради достижений. Мы хотим испытывать ощущения, которые за ними стоят и которыми наполняется наша жизнь, когда мечты сбываются.

2. Никогда не поздно что-то начать, даже если «когда я получу диплом, мне уже будет сорок четыре». Как говорится,

сорок четыре вам будет в любом случае. Вопрос в том, с какими вводными вы к этому возрасту придете, если не перестанете откладывать мечты на потом.

3. «Успех – это любить себя, любить то, что ты делаешь, и любить то, как ты это делаешь»[62].

4. Освобождайте место в жизни для нового: удалите из телефона неиспользуемые приложения, отклоните неинтересное предложение о сотрудничестве, отдайте вещь, которую не носите. Чтобы воплотиться, мечтам нужны пространство и воздух.

5. Помните: мечты и цели – это не обязательный атрибут «полноценной» жизни. Если у вас сейчас период, когда сил хватает только на полежать картошкой, не добивайте себя составлением «списка мечт» на пять тысяч пунктов. Сначала восстановитесь.

6. Мечтая, сверяйтесь с телом: оно точно подскажет, нужна вам эта работа или вещь или нет.

7. Правдами и неправдами освобождайте в буднях место для занятия «лично значимым». Даже 15–20 минут в день, посвященных «своему» проекту, позволят вам набрать критическую массу творческого теста, из которого однажды вылепится румяный кулич.

8. Как было написано на одной футболке: «You don’t always need a plan bro, sometimes you just need balls»[63].

Глава 10. Дорога появляется под ногами

После воодушевления от погружения в мир желаний неминуемо наступает спад от возвращения в «здесь и сейчас». В пространство, где часто детский ор, десяток писем в рабочей почте с пометкой «Срочно», неприятные звонки и отвратительная погода. Как будто сама жизнь такая: ну все, все, помечтали и хватит.

И вот вы сидите, смотрите на список своих «мечт» и понимаете, что не имеете никакого представления, с чего начать. Как сделать так, чтобы написанное материализовалось.

Вопрос «как» – он ведь вообще первый после того, как все стало понятно с «почему» (вам это надо).

За ответами на вопрос «Как?» далеко ходить не надо. За ними – к себе.

Потому что другой человек не живет вашу жизнь и ничего не знает о том, какими исходными данными вы обладаете. Сколько у вас в запасе сил, навыков, знаний и смелости. Какая личная история побед и боли. Чего конкретно вы хотите достичь и какую цену за это готовы заплатить. А какую не готовы.

Когда дело доходит до реализации мечты, голоса извне порой не то что не помогают, а даже мешают. Лишают радости открытия своей дороги, пусть кривой и петляющей, но интересной. О которой точно будет что вспомнить и рассказать.

> *Поэтому не спешите идти за точной картой к другому человеку – попробуйте для начала наметить свою.*

Не надо подробностей, достаточно общих штрихов: иду вот сюда, планирую быть в пути столько-то, с собой беру то и то, а вот это надо одолжить или докупить, потому что у меня нет, а понадобится.

Такой работой вы *уже* вовсю прокачиваете свою *готовность* к реализации задуманного, о важности которой я говорила в предыдущей главе. Это как разведывать температуру воды в ручье пальчиками ноги – холодно, но все еще заманчиво зайти дальше.

А следом сделайте ближайший посильный шаг уже в буквальном смысле. Предпримите конструктивное действие в направлении мечты: соберите информацию, отзывы, контакты, пакет документов, «мозги в кучку» – и наблюдайте, как появляется под ногами дорога. Как вдруг связывается воедино разрозненное, возникают нужные подсказки и люди, вносятся

полезные корректировки в маршрут, о которых нельзя было знать заранее.

Каждый новый шаг подготовит вас к *следующему*. Потому что будет расширяться набор необходимой информации для того, чтобы его сделать. Вам не нужно знать дорогу целиком – достаточно оставаться чувствительными к себе, пространству и продолжать идти.

> *Вы лучше кого бы то ни было знаете, что вам нужно делать, чтобы без насилия над собой начать потихоньку раскручивать земной шар своими ногами.*

Вот об этом – силе менять жизнь к лучшему – мы и будем говорить в завершающей главе книги. Я еще раз напомню, почему нежность к себе – это философия не лени и слабохарактерности, а жизнерадостного и деятельного упорства. Дам бережные рекомендации по выходу из энергетического «нуля». Расскажу, что такое «непобедимое» в каждом из нас и почему на него всегда можно опереться.

Мне бы очень хотелось, чтобы после прочтения этой главы у вас осталось послевкусие крепких дружеских объятий и желание вот прямо сегодня пойти и сделать для себя что-то хорошее.

Не переживайте за мир. С ним все будет хорошо, он справится. Позаботьтесь о том, чтобы самим быть в порядке.

И снова про нежность к себе

Часто приходится слышать: «Если я буду к-себе-нежной, у меня вся жизнь под откос пойдет». Потому что надо вертеться, крутиться, кормить детей, зарабатывать и как-то держать крышу на месте, чтобы не уехала. А вся эта история про нежность к себе – очередная сказка про единорогов. Не в том времени мы живем, не в тех декорациях.

Я согласна, что разговоры о нежности неуместны, когда нечего есть, но и другая крайность бессмысленна: считать, что кругом враги и «если не ты, то тебя». А значит, нельзя расслабляться, будь начеку, будь солдатом.

Мы взрослые адекватные люди и хорошо понимаем, когда нужно максимально собраться и сконцентрироваться на решении острой проблемы, уведя эмоции в фон. И знаем, когда «зачетка уже начала работать на тебя», а значит, вполне можно замедлиться, выдохнуть, расчехлить корону с блестками, не надеваемую с детского сада, и поиграть в «эту задачу хочу решать, а вот эту не хочу».

Нежность к себе не про лечь на диван и «Никифор, голубчик, принеси-ка мне рояль из залы, на нем моя рюмка коньяку стоит». Не про состояние растекшейся лужицы. Не про помещение себя в три слоя пупырчатой упаковки, чтобы не дай бог не разбиться об острый угол какого-нибудь непрекрасного дня.

Нежность к себе прежде всего про **контакт** и **контекст**. Контакт с собой проверяется вопросом «Как я?». Контекст – «Что сейчас происходит и как я могу себе помочь это пережить?».

Что бы вы ни делали – вертелись, крутились, кормили детей, зарабатывали деньги, – вы всегда можете проверять, *как вы*, и делать следующий шаг, исходя из ответа.

Так, «Я на нуле» подразумевает, что надо остановиться и убрать из повестки все, что может подождать. Любые дела, которые мы себе нарисовали, повинуясь голосу «будь в курсе, будь в тренде, оставайся вечно молодой, пили рилсы».

Честно ответив на вопрос «Как я?», можно обнаружить, что вы перегружены. Ваше дно обросло ракушками-делами настолько, что их масса не только тормозит ход корабля, но и погружает последний под воду.

> *Пожалуйста, не берите на себя больше, чем можете унести.*
>
> *Сначала сделайте важное, остальное – потом или никогда.*

Проведите четкую границу между действительно важным и мнимо существенным. Прекратив делать первое, вы мгновенно получите неприятные последствия, серьезно влияющие на качество жизни. Убрав второе – только недоумение: «А что, так можно было?»

Нежность к себе не про равнодушие к делам большого мира, не про шаляй-валяй к ним отношение. Наоборот, она деятельна и прагматична. Это философия заботы о себе, а не гиперопеки, попустительства или эгоизма. Ее любят упрекнуть в последнем, но упрек несправедливый. Нежность к себе не подразумевает удовлетворения своих потребностей за счет других. Обладая необходимой гибкостью мышления, «к-себе-нежный» человек так меняет обстоятельства или адаптируется к ним, чтобы и себе хорошо сделать, и не навредить тем, кто рядом.

Чуткий контакт с собой предполагает, что вы замечаете, когда необходимо переключить внимание с решения внешних задач *на себя*. И не игнорируете исходящие от тела сигналы бедствия: бессонницу, головную боль, забывчивость, дрожь рук, реакции зашкаливающей тревоги на каждый шорох.

Нежность к себе в этом случае – сознательно сделать

восстановление приоритетом. Нет, «само» не получится и «через других» отдохнуть тоже не выйдет. Нужно ваше личное присутствие в самих себе.

«Где найти силы, если ты на дне?..»

Это хороший вопрос. Обычно перед ним еще хочется спросить, где найти силы, чтобы попытаться найти силы, если ты на дне. Потому что при некоторых состояниях, например депрессии, даже такая задача выглядит подъемом на Эверест.

Прежде всего отстаньте от себя с требованиями собраться и начать активно действовать. Примите как данность, что сейчас любое движение в сторону самопомощи и самозаботы – уже успех. Помыть голову. Почистить зубы. Зайти в магазин купить крупы. Не надо сложных многоходовок а-ля «составьте список из 20 радующих вас вещей и начните их выполнять». Вы пока этот список будете составлять, еще больше устанете.

Отложите в сторону долгосрочное планирование: где провести отпуск, с кем встречать Новый год, на что я буду жить, если через три месяца мне не продлят контракт, и т. д. Хватит каждому дню своей заботы: разберитесь с текучкой. Не делайте то, что может пару недель подождать. Не откладывайте на завтра то, что можно вообще не делать.

Дайте себе время, чтобы пожить в реальности без больших надежд, а значит, и разочарований. Не проживайте что-то мысленно заранее, не репетируйте диалоги и реакции – все это отъедает большой кусок ресурсов. Лучше этим заниматься, когда вы в режиме бодрой коровы, а не мыши, сдохшей еще в прошлом году.

Проявите к себе участливое внимание и нежность. Как говорится, *со временем все будет хорошо, а вот с нами всякое может случиться*. Поэтому если вы сейчас «не вывозите», значит, впряглись в тележку, тащить которую не по силам. Причем, скорее всего, не только вам, а любому нормальному человеку. Подумайте, что из нее можно выбросить прямо сейчас? Тягостный семейный обед? Еще один вебинар по распаковке личности? Книжку, которую все советуют прочитать, а у вас нет сил даже снять ее с полки?

Откажитесь от иллюзии, что все можно просчитать и предугадать, подстелить в нужных местах соломку. Иногда единственное, что действительно получается контролировать, – это сколько ложек сахара положить в чай.

Поживите какое-то время в режиме пейджера: реагируйте только на «входящие». Отдохните от инициативы. Не пытайтесь

никого организовать, объединить вокруг какого-то события и воодушевить что-то сделать. Пусть собираются сами или не собираются вовсе.

Плачьте, если плачется, – не тратьте силы на сдерживание слез. Проживать печаль – это отдельная духовная работа, важная и трудная.

Да, можно обвинять себя в лени и неспособности «оттолкнуться от дна и всплыть». А можно, опять же, дать себе время познакомиться с этой темной глубиной, поучиться просить о помощи. Не бежать спасать мир – он будет в порядке и без вас, – а сконцентрироваться на себе. Что привело вас на дно, чего избыток? Каких дел, чувств, драм, обязанностей? Что истощило настолько, что сил хватает только на «дышать», да и то с перерывами?

Плохая новость в том, что, если это не изменить – не уменьшить нагрузку, не снять с себя часть обязанностей, не попросить о помощи, – силы не появятся. Волшебные пендели и выход из зоны комфорта только ухудшат ситуацию.

Поэтому поисследуйте пока дно, раз уж вы на нем оказались: где там камни, под которыми можно поспать, кто еще тусуется рядом, чтоб попросить сгонять за кофе.

Если причина вашего «дна» не результат жизненного потрясения, а итог долгого плохого и невнимательного обращения с собой – все *поправимо*. Под потрясениями я имею в виду события, которые требуют больше времени для адаптации к ним (смерть близкого, острый политический или экономический кризис в стране, получение инвалидности и т. д.).

Все и в последних случаях поправимо – просто это будет дольше.

Подружиться со своим непобедимым

Говорю мужу: «Альбер Камю как-то сказал: “Самой холодной зимой я узнал, что внутри меня – непобедимое лето”. Вот внутри тебя живет непобедимое лето?» На что муж ответил: «Не уверен насчет лета, но точно что-то *непобедимое*».

Всегда завидовала этой его уверенности в себе.

Впрочем, непобедимое не обязательно должно быть громким, как колокольный звон, заметным, как минус двадцать на улице, острым, как скальпель. Но оно точно есть в каждом из нас. Даже когда неудача за неудачей и жизнь кажется не просто зеброй, а тем, что находится под ее хвостом.

Я чувствую непобедимое, когда на рассвете, который легко принять за ночь, из леса в деревню приходит густой туман.

Сначала он проглатывает дома у кукурузного поля. Раз – и будто не было ничего. Два – и вот он уже пробирается в сад. Три будет тогда, когда он сожрет и наш дом: спустится в камин по трубе, обглодает крыльцо до косточек. Если повезет, мы проснемся там, где заснули, а если очень повезет – то не там.

Каждый раз, заходя в наш мрачный и дикий лес, я чувствую себя чужаком. Маленьким уязвимым чужаком перед большим грозным непобедимым. И я знаю, что лес это чувствует тоже.

В вершинах старых елей и сосен висят обломки гула идущих на посадку самолетов, а под ногами, во мху, если хорошо поискать, можно найти отблески их огней. Я вижу тропы, петляющие между черничником и вереском, но боюсь по ним идти. «Что-то непобедимое!» – отважно шепчу я под нос и… поворачиваю обратно. Мое непобедимое никогда не отличалось ни храбростью, ни безрассудством. Но исправно хватало меня за шиворот за два шага «до», каким бы отчаянным ни было продолжение этой фразы.

Именно оно заставляло меня просить о помощи, говорить «останься», говорить «уйди», оставаться и уходить самой.

Непобедимое – это вращать колесо рутины там, где скучное и божественное намешано в одной кадке, лепить из этого теста нежнейшие домашние куличи. Просыпаться и рассыпаться – вишневыми косточками ли, яблоками ранетками, крупными спелыми сливами. Вывалившись однажды из насиженного кармана Всевышнего – на мороз, на стужу, – превратиться в цветущее дерево по весне.

Непобедимое – это черный большой паук, которого мы каждый раз выносим в тряпочке из дома на улицу, чтобы через неделю он вернулся опять как ни в чем не бывало: *ха-ха-ха, шшь чего удумали, дурачки.*

> *Непобедимое – это разрешить себе не побеждать. Не ходить строем, не рваться вперед. Щелкать клювом, когда остальные не щелкают.*

Пользоваться правом говорить нет и брать время на подумать, а не решать тут же, словно вас приперли к стенке. По-настоящему важные вопросы не требуют сиюминутных ответов. В конце концов, даже паучок дает себе неделю на возвращение – чем вы хуже паучка?

Непобедимое – это сама жизнь.

Найдите свое непобедимое, цените свое непобедимое, опирайтесь на него, когда мир сходит с ума и завтра представляется расплывчатым и туманным, как акварельный набросок.

Заряжайтесь от непобедимого других. Тянитесь к людям, чье непобедимое ярче солнца. Пусть оно будет вашим маяком, тросом, канатной дорогой, по которой удастся выбраться из отчаянья и переправиться с берега тоски на берег веры.

Обретая надежду

Однажды мне снился удивительный сон: старое черно-белое кино, главной героине нужно было убить мужчину напротив. Она этого явно не хотела делать – как не хотел умирать и тот, кого она должна была застрелить.

И вот она стоит, целится – и внезапно в сюжете появляется какой-то нелепый персонаж. Врывается со словами о том, как ему все надоело, какие все кругом дураки и какая паршивая у него жизнь в принципе.

Тут у главной героини зажигается дьявольский огонек в глазах.

Она улыбается, поворачивается к этому недовольному судьбой и миром человеку… и стреляет *в него*. А потом произносит: «Вот теперь у тебя *хороший* день, Петтере!»

Я не знаю, почему мое подсознание выбрало имя на норвежский манер, но прекрасно поняла, что оно хотело мне сказать.

Петтере больше не надо жить эту «ужасно сложную», «ужасно неправильную», «ужасно непонятную» жизнь, полную дураков и разочарований. Теперь он наверняка счастлив. Правда, мертв.

Жизнь – единственное ключевое условие для перемен. Все остальное – фактор везения, приложенные усилия, тщательно продуманный план на двадцать лет вперед – второстепенно.

Пока вы живы, все может измениться. У смерти такой опции нет.

Поэтому *надо жить*, чтобы своими глазами увидеть, чем все закончится. Чтобы не пропустить встречи с потрясающими людьми – эти встречи уже предопределены, но до них еще годы. Чтобы в полной мере насладиться тем прекрасным, что уготовано, и восхититься, как сложно, тонко и выверенно мелкие события вышивают гладью масштабное жизненное полотно.

> *Даже когда мы больно колемся иглой, нитки путаются и рвутся, а рисунок получается уродливым и непонятным, важно не бросать работу, не переставать шить.*

Качели будут всегда. Периоды, когда все получается, и

отрезки, когда все валится из рук. Стадии затишья, и времена подъема и всплеска. Можно тратить огромное количество сил, сопротивляясь этому, а можно забраться на доску – и серфить с волны на волну, пока Земля неспешно делает еще один оборот вокруг Солнца.

Вот вам мудрость от Калвина Кулиджа[64], которую смело можно назвать **«Правило 9 из 10»**: «Если по дороге на вас идут десять проблем, девять из них свалятся в канаву, прежде чем добраться до вас»[65]. Порой мы начинаем переживать и беспокоиться о чем-то настолько заранее, что это становится еще одной проблемой. То, чего мы боимся, не добралось до нас, но уже обросло в голове такими яркими подробностями, как мы с этим боремся и терпим поражение, что на сердце сразу становится тяжело.

Вспомните, как часто то, чего мы боялись, не происходило. Люди реагировали не так, как мы ожидали. Или нам будто по волшебству помогали, когда мы думали, что остались с бедой наедине. Воображаемые трудности одна за одной падали в канаву, если мы действовали по обстоятельствам. То есть работали именно с той проблемой, которая до нас «добралась», а не сразу со всем примерещившимся стадом.

Помню, когда-то сильно переживала, что вот уедет муж в командировку, останусь я дома одна и что-нибудь случится – кран прорвет, пробки выбьет, проводка перегорит, – я же обоссусь от страха. На что муж спокойно возразил: «Ну, Оля, такова жизнь – придется пару раз и обоссаться».

Еще несколько лет назад я безумно боялась грозы и готова была спрятаться в шкаф, лишь бы только не видеть разгула стихии. Испытывала перед ней просто животный страх, пока однажды гроза не застала меня на улице. Надо сказать, довольно удачно. В тот момент я переживала какой-то очередной Апокалипсис в жизни, так что ливень, молнии и раскаты грома стали прекрасными сценическими эффектами к драматическому шоу внутри. Зонта не было. Я мгновенно промокла, сняла балетки и пошла под проливным дождем босиком. А потом не просто пошла, а начала с разбегу прыгать в лужи, как в детстве, и… хохотать. И вместе с этим смехом, с каждым новым всполохом на весь горизонт из меня выходил страх, и мутная высокая вода уносила его с собой. Гроза выбивала небо, как ковер, а я становилась чистой и свободной.

Не бойтесь, что у вас не хватит сил с чем-то справиться, – вы уже пережили десятки гроз, намеревавшихся расколоть небо.

Переживете и еще одну.

Что бы ни происходило, сирень у вашего окна будет кружить

голову по ночам, яблони – распускаться по весне, солнце – вставать.

Жизнь всегда будет побеждать.

Я понимаю, как хочется гарантий во времена неопределенности. Но гарантии – последнее, что эти времена могут дать. И нам ничего не остается, кроме как каждый день выбирать *оставаться собой* – в мире, который постоянно меняется.

Памятка-подорожник

1. Плачьте, когда больно, пойте, когда распирает от счастья, обнимайте, когда хочется, не переживая, уместно ли.

2. За счастье не нужно «бороться», будто это кусок пирога, которого может не хватить. Свое счастье вы создаете сами, а значит, никто не в силах у вас его отобрать.

3. Если жизнь – игра, то ее правила не высечены на скрижалях. Какие-то из них можно игнорировать, какие-то – творчески адаптировать под обстоятельства, какие-то – придумывать самим и отрываться по полной.

4. Ночь темна перед рассветом. В моменты, когда хочется сойти с пути и все бросить, вспоминайте, ради чего вы начинали. Скорее всего, не от цели нужно отказываться, а изменить средства ее достижения, если уже выбранные надоели или неэффективны.

5. Чувствуете, что устали, – сразу ищите, что можно упростить, на что закрыть глаза, от какого пункта «идеального плана» отступить, какой спонтанности открыться навстречу.

6. Нельзя откладывать. Ничего нельзя сейчас откладывать «до лучших времен». Вот как живется, как получается, с горем пополам (в буквальном смысле) – так и надо жить, ничего не отодвигая.

7. Адаптироваться к принятым решениям всегда легче, чем плавать желтой резиновой уточкой в проруби неопределенности. Верное решение не то, что оказалось выгодным и не повлекло за собой потерь, а то, которое вы приняли.

8. Читайте книги, не читая рецензий, смотрите фильмы, не обращая внимания на отзывы. Целуйтесь на светофорах. Говорите людям, что они красивые. Никогда не жалейте на себя денег и помните, что у Бога нет других рук, кроме наших.

Год закончится, а ты нет [66]. Послесловие

Музыка: *Ryan Teague – Cascades.*

Год закончится, а ты нет. Даже если внутри идет снег и снаружи идет снег, а мир стоит такой один в белом пальто, умный, красивый.

Есть в жизни периоды, которые даются для того, чтобы открывать себя как старую музыкальную шкатулку, бог весть как сохранившуюся на пыльном бабушкином чердаке. В этой шкатулке музыка, сотканная из света и слез.

Чем больше последних, тем чище свет.

Год закончится, как заканчиваются запасы терпения, сахара и муки. Как осыпается толченое битое стекло с крыльев ангелов на праздничной елке. Как гаснет в полночь от усталости синяя неоновая вывеска над баром, где вы договорились встретиться во сне, и теперь – не найти, не увидеться, не случиться.

Год закончится со всеми оборванными на полуслове телефонными разговорами, выцветшими от солнца открытками с южных морей, маяками и северными сияниями, туманами и оглушительной тишиной. Со всеми замершими линиями жизни на мониторах, пьяным дыханием утреннего метро, потерянными визитками и сюжетами – вроде бы и хотелось, да не смоглось.

И все, что остается, это простить и признать: да, это был не лучший год. Но только уж если тебе удалось пройти через его жернова, значит, есть в этом смысл – просто пока тебе больно, тебе не видно.

Там, где год заканчивается, можно отыскать дверь туда, где всегда хотелось побывать, но не находилось времени: внутрь себя. Надо только найти слова, кураж, слабоумие и отвагу. Надо только не забыть открыть глаза, когда будешь падать.

Там, внутри, ты вдруг обнаружишь себя сильнее, честнее и выносливее, чем год назад. И это открывшееся знание останется с тобой навсегда.

Останется тобой навсегда. Твоим маленьким гордым непобедимым.

Потому что… Знаешь, что? Год закончится, а ты нет. Даже если верится в это сейчас с трудом, и вместо привычного «спаси и сохрани» на ум приходит вдруг «разбей и закончи».

Потому что однажды непременно настанет то утро, которое принесет обновление и обнуление: когда за окном снег, а внутри – свет, и звон тысячи натянутых струн вдруг умолкнет. И ты

увидишь, как меткие фразы, идеально выверенные последние реплики, не сказанные, не пришедшие на ум в нужную минуту, стаей птиц взмоют в небо. И в оголтелом желании стать точками над «и» – превратятся в точки на горизонте.

Напряжение, так долго копившееся, схлынет потоком. Мышцы расслабятся, плечи расправятся, в голове станет легко и просторно – будто в светлой красивой гостиной распахну́т окно, откроют двери. Комната наполнится морозной свежестью, декабрьской нежностью, танцем занесенных сквозняком снежинок, и послышится чей-то радостный окрик. Пусть будут звать не тебя, но невыносимо захочется обернуться.

Пережить свою тьму и не сдаться – дорогого стоит. На самом деле оно стоит так дорого, что приходится закладывать последнее, но все равно продолжать идти. Даже если это «идти» означает тащить себя за шкирку.

…Когда внутри идет снег, и снаружи идет снег, то, что отплакано, отпето и выпито, перестает болеть.

Значит, плачь, пока звучит музыка.

Открывай шкатулку.

Приложение. Полезные практические инструменты

Трекер жизненного изобилия

Чтобы обрести устойчивость и меньше тревожиться о завтрашнем дне, необходимо сосредотачиваться на том хорошем, что есть *сегодня*. А для этого я предлагаю вам попробовать инструмент, который называется **трекер жизненного изобилия**. По qr-коду ниже можно бесплатно скачать его шаблон для печати.

Смысл трекера – приучить себя замечать то, что у нас есть, а не расстраиваться из-за того, чего нет. Это лучшая профилактика *дефицитарного мышления*, суть которого в постоянном прокручивании мыслей о нехватке чего-то: денег, любви, здоровья, отдыха и т. д.

Трекер жизненного изобилия тренирует ум *видеть* счастье, а не мечтать о нем.

https://t.me/vsem_dovolna/647

Сам инструмент нехитрый: он содержит строчки для списка важных для вас аспектов жизни и кружочки для закрашивания на каждый день месяца.

В моем авторском ежедневнике «К себе нежно» список уже подготовлен мной: «Проявила заботу о себе», «Услышала хорошие новости», «Пришли деньги», «Занималась спортом», «Сделала что-то впервые», «Училась / занималась саморазвитием»[67]. В шаблоне для скачивания я предлагаю вам заполнить строчки самостоятельно – тем, что для вас важно и актуально прямо сейчас.

Для кого-то это признание его ценности: похвалы, комплименты, позитивная обратная связь от клиентов, руководства или родителей. Для кого-то – поддержание социальных связей: встречи с друзьями, семейные обеды, вечеринки. Для кого-то – продвижение себя, состояние покоя, физическая активность, занятия творчеством и т. д.

Особенное внимание уделите тому, в чем, как вам кажется, вы «проседаете»: то есть эта сфера у вас хилая, бедная и блеклая.

А хотелось бы по-другому.

Когда список будет готов, проанализируйте по этим пунктам свой день. Было ли в нем что-то, что можно отнести, например, к «физической активности»? Секс, мытье полов руками и прополка грядок тоже подойдут под это определение! Если было – закрашивайте кружочек и переходите к следующему пункту из списка. Как насчет него?

Для наглядности проиллюстрирую принцип работы с трекером на примере аспекта «Любовь». Условимся, что любовь для нас важна, потому что не для всех это ценность. Если вы чувствовали сегодня любовь – смело закрашивайте кружочек.

Только помните, что любовь – это не только романтические отношения, она вмещает в себя гораздо больше! Это и когда вам в благодарность прислали цветы, и когда мама позвала в гости и приготовила обожаемую вами селедку под шубой, и когда сын-трехлетка нарисовал кривой, но очень трогательный портрет. Все это – проявления любви. Даже то, что подруга час выслушивала ваше нытье в мессенджере, – тоже любовь. А значит, последняя в вашей жизни точно есть! Может, нет *романтического партнера*, но *любовь* есть.

Вы любимы.

Задача трекера – помочь вам замечать это.

Честно поработав с этим инструментом полгода, вы можете вдруг с удивлением обнаружить, что *не настолько у вас «ничего нет», как казалось*. На самом деле и деньги приходят (а считается любая сумма, независимо от ее величины и способа, каким она у вас появилась – нашли, вернули долг, выиграли, получили зарплату и т. д.), и подарки дарят (коллега угостил кофе – это тоже подарок), и о здоровье вы заботитесь (да, на ложку меньше сахара в тесто для торта – уже проявление заботы о здоровье!).

Если первый месяц обычно довольно жиденький на закрашенные кружочки, пока вы этот инструмент пробуете и приучаете разум мыслить в категориях изобилия, то последующие становятся все более пестрыми и плотными. И в жизни что-то осязаемо меняется в лучшую сторону.

Чем больше вы этих позитивных мелочей замечаете, тем больше их становится: начинают подтягиваться даже те сферы, в которых у вас до этого было совсем пусто. И что важно, без рывков, подвигов и напряжения.

Пожалуйста, просто попробуйте. Всего десять минут вашего времени вечером, чтобы проанализировать день, и такой существенный вклад в свое благополучие и чувство земли под ногами.

Интенсив «Как внутри?»

Бесплатный семидневный интенсив с метафорическими картами, направленный на исследование того, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь и в чем для вас сейчас ресурс для отдыха и восстановления.

Все задания опубликованы в специально созданном под него телеграм-канале: https://t.me/kakvnutri.

Список скрытых выгод

Некоторые проблемы в нашей жизни идут с нами рука об руку много лет, хотя мы убеждаем и себя, и других, что давно бьемся над их решением. Часто дело не во внешних неблагоприятных обстоятельствах, а в том, что на самом деле решать эту проблему мы не хотим. Есть в ней какая-то скрытая выгода для нас, что-то такое ценное, с чем тяжело расстаться.

Пока не поймем, что это, и не разберемся, почему мы за это держимся, можно еще долго топтаться на месте. На словах заявлять, что мы очень хотим эту «проблему» решить (похудеть, влюбиться, сменить работу, съехать от родителей, выйти замуж, родить детей и т. д.), но на самом деле бояться, что вместе с решением проблемы мы потеряем и те неочевидные преимущества, которые она дает.

Следующее упражнение на исследование скрытых выгод я даю из своей авторской рабочей тетради «В точке покоя. Воркбук для самопознания, поиска ресурса и вдохновения».

Что нужно сделать: четко сформулируйте свою проблему. Например, «Никак не могу завести романтические отношения». Затем вдумчиво прогоните ее через фильтр из 35 возможных скрытых выгод, который найдете ниже. Список этот неполный – полного в принципе не бывает, однако источником важного личного инсайта он вполне может стать. Слово за слово вы нащупаете свою выгоду. Она откликнется у вас ясным «Да вот же и она, точно!».

Итак, **какие скрытые выгоды может в себе таить ваша «нерешаемая» проблема:**

• позволяет ни за что не отвечать или отвечать только за себя;

• не нужно переживать из-за возможной неудачи;

• никто не критикует результат;

• есть свободное время, а если проблема решится – его не будет или будет очень мало;

• благодаря проблеме вам всегда есть кого спасать и вы всегда можете чувствовать себя нужной;

• всегда есть о чем поныть, на что пожаловаться;

• не надо ни под кого подстраиваться;

• не надо переживать за сохранность чего-то (денег, имущества, статуса и т. д.);

• если стать сильнее, кто-то важный перестанет о вас заботиться, а то и уйдет;

• знакомое не пугает, а неизвестное еще как, и от этого неприятно;

• пока эта проблема есть, «страдать» ее – основное развлечение в монотонности будней, потому что другие увлечения и интересы отсутствуют;

• придется быть на виду, быть публичной, выходить в люди, а это пугает;

• этой проблемой можно закрываться от других людей, как щитом: «Нет, не могу – у меня *проблема*!»;

• если начать решать проблему, придется просить о помощи и потом еще не дай бог быть должной, а для вас это настолько некомфортно, что лучше уж оставаться с проблемой, но ни у кого ничего не просить;

• проблема требует меньше денег на свое «обслуживание», чем на свое решение (бесконечно переделывать бизнес-план на бумаге обходится дешевле, чем вложить наконец-то реальные деньги в производство и встретиться с рисками лицом к лицу);

• не придется встречаться с возможным отвержением или проигрышем в конкурентной борьбе, когда выберут не вас;

• ничего не делая невозможно ошибиться, а значит, иллюзии собственной безупречности ничего не угрожает;

• можно оставаться милой, доброй и бесконфликтной в глазах других, а не слыть злобной ведьмой;

• страх повторения сценария прошлых неудач: безопаснее больше не ввязываться ни во что подобное;

• не нужно учиться и снова быть неопытным новичком в чем-то – эта роль ощущается крайне некомфортной;

• не нужно ни перед кем раздеваться и показывать свое тело, испытывать за него стыд;

• не решая проблему, вы тянете таким образом время, и вам зачем-то это нужно;

• ваше положение делает вас героиней/страдалицей/мученицей – в общем, женщиной с трудной судьбой, что позволяет выделяться на фоне остальных, и вам дорога эта «уникальность», потому что ничем другим выделяться не получается, а хочется;

• вам нравится, что ваша жизнь с этой проблемой похожа на кино и пороховую бочку одновременно: никогда не бывает скучно и все актеры в деятельном напряжении до самых титров;

• проблема позволяет быть в центре внимания, и это приятно;

• можно сделать фатальность и обреченность своей новой философией и ничего не делать уже потому, что «все бессмысленно, жизнь – тлен»;

• не решая свою проблему, вы остаетесь в каком-то смысле верными семье, члены которой тоже ее не решали, и вам нравится чувствовать эту принадлежность традиции;

• вы не решаете проблему, потому что не хотите расставаться с комфортом, который идет к ней комплектом: «Не ухожу от мужа-абьюзера, потому что иначе лишусь его денег», «Не ухожу с нелюбимой работы, потому что ценю соцпакет и зарплату в три раза выше чем по рынку»;

• продолжая делать то, что вы делаете, вы медленно убиваете себя, и на самом деле это ваша цель – страшная цель, в которой невозможно себе признаться;

• вы считаете, что пока у вас эта проблема есть, ничего хуже с вами уже не случится, потому что снаряд в одну воронку дважды не попадает; но в глубине души вы просто боитесь, когда все хорошо, потому что за это непременно придется чем-то заплатить, примерно как *много смеешься – плакать будешь*;

• пока вы слабые, вас никто не ударит («лежачего не бьют») и не накажет («что возьмешь с ребенка!»), а это выгодно;

• проблема становится средством манипулирования другими людьми, рычагом контроля;

• ваша проблема – это оправдание что-то не делать, куда-то не идти, с кем-то не встречаться;

• проблема – это повод постоянно обращаться за помощью и получать выгоды от этого, зная, что мало кто откажет человеку с проблемой;

• вы не решаете проблему из-за страха одиночества: пока она у вас есть, вокруг люди, сочувствующие или желающие помочь, а когда она решится – их не станет.

Если вы поняли, что нащупали свою скрытую выгоду, есть **два пути, что с этим делать:**

1) Признать, что преимущество, которое она вам дает, по своей ценности выше ценности решения проблемы. То есть истинный приоритет не в том, чтобы что-то изменить, а как раз наоборот, чтобы все оставалось по-старому. Например, если ваша проблема «Никак не могу завести романтические отношения», то, вполне вероятно, свободное время и возможность заниматься творчеством вам дороже, чем партнер рядом.

2) Начать решать проблему, придумав, как можно получить такое же преимущество другим путем, не конфликтующим с решением проблемы. Например, вы решаете все-таки завести отношения, но сразу предупреждаете, что вам нужно два часа в день, чтобы рисовать красками, и это время священно.

Так просто, как в примере, к сожалению, бывает редко. Обычно это вдумчивая и местами трудная работа по поиску качественных компромиссов или новых творческих решений. Однако в отличие от варианта «ничего не делать и продолжать

ныть» она по-настоящему благодарная.

Благодарности

Я написала эту книгу, чтобы вместе прожить на ее страницах то, что многие носят внутри, но не могут выразить словами. Не уверена, что и мне это удалось как надо, но ведь и нет никакого «как надо». Как рождается в моменте, так и «лучше всего».

Хочется верить, что эта книга стала для кого-то той опорой и поддержкой, которая была нужна, – как стала моей личной терапией, пока я над ней работала. Мне было важно, чтобы она получилась не идеальной, а живой. И, может быть, даже хрупкой, потому что написана она для *живых* и описано в ней *уязвимое*.

Я благодарна ей, что однажды она постучалась изнутри и не давала покоя, пока не была поставлена последняя точка.

Спасибо моей семье, что в очередной раз мужественно это выдержала.

Люди, которых мне особенно хочется обнять словами: Юля Вершок, Таня Железнякова, Наташа Романовская, Лена Денисенко, Лера Ковалец, Вера Сирота, Таня Данилушкина.

Спасибо коллегам, которыми я любуюсь и чьим подходом к профессии и жизни вдохновляюсь: психологам Татьяне Мужицкой, Юлии Булгаковой, Катерине Хломовой, Анне Кольчугиной, Сергею Янгибаеву; писателям Полине Санаевой и Ольге Демидюк, поэтессе Ксении Желудовой, музыканту Марату Нигматуллину; специалистам в области развития карьеры Елене Резановой и Ольге Сорокотяга, PR-стратегу Татьяне Курбат; редактору Юлии Бушуновой; стилисту Оксане Присевок; блогерам Анне Черных, Ирене Бланко, Анне Топычкановой, Марине Евжик, Любови Алазанкиной, Ирине Куфтыревой, Полине Холяво; фотографам Ивану Ревяко, Марии Беленковой, Владимиру Шатрову; художнице Юлии Рипс.

Я прожила последний год, так или иначе соприкасаясь с вашим творчеством, ценностями и смыслами, которые вы приносите в мир. И это было прекрасно.

Сердечно благодарю за помощь в работе над текстом редактора Марину Бердник, а также Любовь Романову, руководителя отдела бизнеса и саморазвития.

Огромное спасибо всей команде издательства «Бомбора». Неожиданно для себя я вдруг поняла, что за эти годы вы стали для меня не просто коллегами, а профессиональной семьей. Отдельная благодарность PR- и event-командам, а также лично бренд-менеджеру Екатерине Степановой: ваша слаженность, четкость и такт в организации рабочих поездок – образец высочайшего профессионализма.

И, конечно же, спасибо вам, дорогие читатели и подписчики. За ваши истории об утратах и сокровенном, добрые слова, объятья и цветы, да и вообще бесконечную поддержку. Без вас ничего бы не было. А сейчас – так много, что не помещается в сердце.

Ольга Примаченко,

@k_sebe_tak_nezhno

июнь 2023

Список поддерживающей литературы

Море слёз

1. Дана, Д. Тело на твоей стороне. Как сделать нервную систему своим союзником в достижении спокойствия / перевод с англ. П. Шевцова; науч. ред. А. Пингачева. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022.

2. Девайн, М. Поговорим об утрате: тебе больно, и это нормально / перевод с англ. С. Лосевой. – М.: Олимп-Бизнес, 2021.

3. Как нам это пережить: экспресс-помощь от опытных психологов, когда вам трудно, тревожно и страшно / автор-составитель Тери Аболевич. – М.: Эксмо, 2023.

4. Корзун, О. Как переехать в другую страну и не умереть от тоски по родине. – СПб.: ИГ «Весь», 2018.

5. Левин, П. А. Пробуждение тигра: исцеление травмы / перевод с англ. Е. Цветковой. – М.: Эксмо, 2022.

6. Оаро, Е. Европа во мне. Как не потерять себя в новых странах, условиях и ролях. – М.: Издательство АСТ, 2021.

7. Олейник, М. Разговор с доулой. Поддержка в трудных чувствах в беременность, родах и после них. – М.: Ресурс, 2021.

8. Пыжьянова, Л. Разделяя боль. Опыт психолога МЧС, который пригодится каждому / Лариса Пыжьянова, Тамара Амелина. – М.: Никея, 2020.

9. Старобинец, А. Посмотри на него[68]. – М.: АСТ, Corpus, 2018.

10. Стэнли, Э. А. Приоткрой свое окно: программа восстановления после продолжительного стресса, тревожного расстройства, травмы и ПТСР[69] / перевод с англ. Е. Цветковой. – М.: Бомбора, 2022.

11. Эдельман, Х. Дочери без матерей. Как пережить утрату / перевод с англ. Ю. Гиматовой. – СПб: Питер, 2022.

Время утешения

1. Бек, М. Собрать себя по кусочкам. Книга для тех, кто запутался, устал, перегорел / перевод с англ. А. Бродоцкой. – М.: Издательство АСТ, 2022.

2. Булгакова, Ю. Разреши себе чувствовать. Как перестать подавлять себя и обрести подлинную силу. – М.: Эксмо, Бомбора, 2023.

3. Гейлер, Д. Вижу цель – иду к ней: как зарабатывать на любимом хобби и жить полной жизнью. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022.

4. Гибсон, Л. Береги себя. Руководство для взрослых детей эмоционально незрелых родителей / перевод с англ. Е. Терещенковой. – Н. Новгород: Изд-во Елены Терещенковой, 2022.

5. Йоргенсон, Э. Живи здесь и сейчас: книга-проводник к счастью и процветанию / Эрик Йоргенсон, Навал Равикант; перевод с англ. И. А. Селивановой. – М.: Эксмо, Бомбора, 2023.

6. Мужицкая, Т. Мне все льзя: о том, как найти свое призвание и самого себя. – М.: Бомбора, 2021.

7. Резанова, Е. Никогда-нибудь. Как выйти из тупика и найти себя. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.

8. Резанова, Е. Это норм! Книга о поисках себя, кризисах карьеры и самоопределении: основано на реальных историях. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020.

9. Ринне, Э. В потоке перемен: 8 принципов для сохранения устойчивости и процветания в условиях постоянных изменений / перевод с англ. Е. Поникарова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022.

10. Сигитова, Е. Рецепт счастья: принимайте себя три раза в день. – М.: Альпина Паблишер, 2019.

11. Холлис, Дж. Почему хорошие люди совершают плохие поступки: понимание темных сторон нашей души / перевод с англ. Е. Бондаренко. – М.: Когито-Центр, 2011.

12. Эгер, Э. Е. Дар: 12 ключей к внутреннему освобождению и обретению себя / Эдит Ева Эгер, Эсме Швалль-Вейганд / перевод с англ. Т. Лукониной. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022.

Свет надежды

1. Бабич, А. Внутренняя опора: в любой ситуации возвращайтесь к себе. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2023.

2. Гибсон, Л. Выбираю себя. Руководство по поиску своего пути в жизни / перевод с англ. Е. Терещенковой. – Н. Новгород: Изд-во Елены Терещенковой, 2021.

3. Диспенза, Дж. Сила подсознания, или Как изменить жизнь за 4 недели: научный подход к изменению жизни, фундаментальная перестройка мыслей и эмоций, правильная техника медитации, эксперименты и опыты с невероятными результатами. – М.: Бомбора, 2022.

4. Кольчугина, А. Все сбудется! Путеводитель по исполнению желаний. – М.: Эксмо, 2020.

5. Кольчугина, А. Желай и действуй! Гайд по устранению ошибок в карте желаний. – М.: Эксмо, 2022.

6. Ламотт, Э. Птица за птицей: заметки о писательстве и жизни в целом / перевод с англ. М. Сухотиной. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.

7. Мужицкая, Т. Брать, давать и наслаждаться. Как оставаться в ресурсе, что бы с вами ни происходило. – М.: Эксмо, Бомбора, 2021.

8. Мужицкая, Т. Теория невероятностей: научись мечтать так, чтобы сбывалось. – М.: Эксмо, Бомбора, 2020.

9. Пирумова, Ю. Все дороги ведут к себе: путешествие за женской силой и мудростью. – М.: Эксмо, Бомбора, 2021.

10. Холлис, Дж. Обретение смысла во второй половине жизни: как наконец стать по-настоящему взрослым / перевод с англ. Е. Бондаренко. – М.: Когито-Центр, 2012.

Об авторе

Ольга Примаченко родилась 27 сентября 1985 года в Минске. Окончила факультет журналистики Белорусского государственного университета по специализации «международная журналистика». В 2020 году прошла программу переподготовки на практического психолога в московской Национальной академии дополнительного профессионального образования. Сертифицированный специалист по работе с метафорическими ассоциативными картами.

Автор телеграм-канала «Всем довольна».

Другие книги и продукты автора:

«К себе нежно». Книга-проводник для тех, кто хочет стать себе другом и с доброжелательным любопытством исследовать свои «не могу», «не хочу» и «не буду» и плыть не по течению и не против него, а туда, куда вам нужно.

«С тобой я дома». Книга о том, как любить, оставаясь верными себе, согревать друг друга теплом, не сгорая дотла. Она обнимет одиноких, утешит расставшихся и поможет разобраться тем, кто запутался в своих чувствах. А всем, кто влюблен и счастлив, еще раз напомнит, как это важно – вместе создавать дом, о котором всегда мечтали.

«В точке покоя». Авторский воркбук из 55 упражнений для знакомства с собой, поиска ресурса и вдохновения. Рабочий инструмент, который поможет прийти в свою «точку покоя» и обрести гармонию и целостность.

Ежедневник «К себе нежно». С его помощью вы не только сможете помнить о предстоящих делах и задачах, но и обретете верного друга, который будет от страницы к странице обнимать вас словами.

Метафорические карты «Себе можно верить», созданные вместе с художницей Полиной Годуйко. Благодаря им вы сможете отвлечься, расслабиться и поговорить с собой, свериться со своими желаниями и нежеланиями, поддержать себя или найти ответы на вопросы, которые волнуют. Внутри коробочки есть книжка-инструкция, которая подробно объяснит, как пользоваться колодой.

* * *

ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).

ЛОГО
ЛОГОТИП ВАШЕЙ КОМПАНИИ НА ОБЛОЖКЕ
КНИГА О БИЗНЕСЕ
ЛОГОТИП НА КОРЕШКЕ
ПОЛЕЗНЫЙ И ИНТЕРЕСНЫЙ ТЕКСТ О ВАШЕЙ КОМПАНИИ ДЛЯ КЛИЕНТОВ
ТЕКСТ ДЛЯ КЛИЕНТОВ НА ОБЛОЖКЕ

У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

Звоните:
+7 495 411 68 59, доб. 2261

Заходите на сайт:
eksmo.ru/b2b

notes

Примечания

1

Песня «Счастье быть частью» (2023), слова и музыка – М. Нигматуллин.

2

Цит. по: Веллер, Ф. На острие страданий: ритуалы возрождения и духовная работа с горем / перевод с англ. А. Багрянцевой. – М.: ООО «Корвет», 2019. – С. 42.

3

Дана, Д. Тело на твоей стороне. Как сделать нервную систему своим союзником в достижении спокойствия / перевод с англ. П. Шевцова; науч. ред. А. Пингачева. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022. – С. 56.

В поливагальной теории такая «система наблюдения» называется нейроцепция.

5

Стэнли, Э. А. Приоткрой свое окно: программа восстановления после продолжительного стресса, тревожного расстройства, травмы и ПТСР / перевод с англ. Е. Цветковой. – М.: Эксмо, 2022. – С. 110.

6

Ринне, Э. В потоке перемен: 8 принципов для сохранения устойчивости и процветания в условиях постоянных изменений / перевод с англ. Е. Поникарова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022. – С. 273.

7

Строчка из стихотворения Владимира Орлова.

8

Цикл книг «Сказки старого Вильнюса» Макс Фрай.

9

Дана, Д. Тело на твоей стороне. Как сделать нервную систему своим союзником в достижении спокойствия / перевод с англ. П. Шевцова; науч. ред. А. Пингачева. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022. – С. 68.

10

Месснер, Г., Коппельштеттер, Л. Тонкая грань. Записки неонатолога о жизни и смерти / перевод с немецкого Л. Каджелашвили. – М.: АСТ, 2022. – С. 232.

11

Эта техника встречается в книгах супружеской четы Хикс. См. например: Хикс, Э., Хикс, Дж. Мечты сбываются. Закон Притяжения в действии. – СПб.: ИГ «Весь», 2021. Их творчество относится к эзотерическому направлению, но конкретно этот прием не противоречит ни здравому смыслу, ни психологии.

12

Евангелие от Матфея.

13

Иерархии не в том смысле, что ваше горе «ненастоящее» по сравнению с другим и поэтому «прекратите так убиваться», а в том, что есть утраты, навсегда меняющие жизнь человека. И их нельзя ставить в один ряд с горем от потери любимого кролика в детстве.

14

Девайн, М. Поговорим об утрате: тебе больно, и это нормально / перевод с англ. С. Лосевой. – М.: Олимп-Бизнес, 2021. – С. 55.

15

Веллер, Ф. На острие страданий: ритуалы возрождения и духовная работа с горем / перевод с англ. А. Багрянцевой. – М.: ООО «Корвет», 2019. – С. 43.

16

Девайн, М. Поговорим об утрате: тебе больно, и это нормально / перевод с англ. С. Лосевой. – М.: Олимп-Бизнес, 2021. – С. 111–112.

Больше рекомендаций вы можете найти в книге «Разделяя боль. Опыт психолога МЧС, который пригодится каждому» (Никея, 2020), написанной Ларисой Пыжьяновой в соавторстве с журналистом и редактором Тамарой Амелиной.

18

Готтлиб, Л. Вы хотите поговорить об этом? Психотерапевт. Ее клиенты. И правда которую мы скрываем от других и самих себя / перевод Н. Бабиной. – М.: Эксмо, Бомбора, 2020. – С. 34.

Таками, Дз. Избранная лирика / перевод И. Мотобрывцевой. – М.: Молодая гвардия, 1976.

20

Эгер, Э. Е. Дар: 12 ключей к внутреннему освобождению и обретению себя / Эдит Ева Эгер, Эсме Швалль-Вейганд / перевод с английского Т. Лукониной. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022. – С. 211.

21

Персонаж цикла повестей и рассказов Туве Янссон о мумитроллях. Очень высокая, худая и с вытянутой мордочкой, похожей на собачью. Обожает порядок, чистоту и чтобы все было по правилам, «как надо».

22

Янссон, Т. Филифьонка, которая верила в катастрофы // Все о муми-троллях. Книга 2: повести-сказки / перевод со шведского Е. Тиновицкой, М. Людковской. – СПб.: Азбука, Азбука-Аттикус, 2022. – С. 138.

23

Земля круглая. Христианская притча [Электронный ресурс] // URL: https://pritchi.ru/id_4447/ (дата обращения: 03.06.2023).

24

Песня «Главное вместе» (2022), слова и музыка – М. Нигматуллин.

25

Обычай, существующий в славянской (и не только) культуре, когда женщины рода окружают недавно родившую женщину заботой, вниманием и поддержкой. Сейчас это своего рода ритуал восстановления после родов, состоящий из различных практик заботы о теле (прогревание, умасливание, растирание солью с травами, массаж и др.) и психологической проработки опыта родов (возможность высказаться, выплакаться, погоревать о чем-то тяжелом в родах и быть понятой и принятой).

Эстес, К. П. Бегущая с волками: женский архетип в мифах и сказаниях / перевод с англ. Т. Науменко. – М.: ООО Издательство «София», 2012. – С. 23.

Также через озноб и дрожание организм восстанавливает физиологичную для него температуру тела путем ускорения обменных процессов. Это частый симптом при выходе из анестезии и после нахождения в холодной операционной.

28

Левин, П. А. Пробуждение тигра: исцеление травмы / перевод с англ. Е. Цветковой. – М.: Эксмо, 2022. – С. 90.

29

В первые роды схватки не начались даже через пять часов после того, как отошли воды. И уже после операции стало известно, что ребенок запутался в аномально длинной пуповине и не мог родиться самостоятельно. В итоге – экстренное КС, сын родился с асфиксией и провел несколько дней в реанимации.

30

В этом контексте в переводе с белорусского – нелепая, нескладная.

31

Оаро, Е. Европа во мне. Как не потерять себя в новых странах, условиях и ролях. – М.: Издательство АСТ, 2021. – С. 32.

32

Гибсон, Л. Береги себя. Руководство для взрослых детей эмоционально незрелых родителей / перевод с англ. Е. Терещенковой. – Н. Новгород: Изд-во Елены Терещенковой, 2022. – С. 214.

Мураками, Х. Страна Чудес без тормозов и Конец Света / перевод с японского Д. Коваленина. – М.: Эксмо, 2005. – С. 252.

Михайлова, Е. Я у себя одна, или Веретено Василисы. – М.: Класс, 2010. – С. 210

Пустовая, В. Ода радости. – М.: Эксмо, 2019. – С. 40.

36

Ламотт, Э. Птица за птицей. Заметки о писательстве и жизни в целом / перевод с англ. М. Сухотиной. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – С. 246.

Полозкова, В. Лучшие времена // Дом: сборник рассказов. – Спб.: Клаудберри, 2021. – С. 73.

38

Диалог между Сирио Форелем и его ученицей Арьей Старк в сериале «Игра престолов».

Яров, С. В. Блокадная этика: представления о морали в Ленинграде 1941–1942 гг. – СПб.: Изд-во Европейского ун-та в Санкт-Петербурге, 2021.

Бек, М. Собрать себя по кусочкам. Книга для тех, кто запутался, устал, перегорел / перевод с англ. А. Бродоцкой. – М.: Издательство АСТ, 2022. – С. 123–124.

Эту мысль я встретила в метафорических картах «Время перемен» Виктории Аверкиевой.

42

Довлатов, С. Филиал // Собрание сочинений: в 4 т. Т. 4 / сост. А. Арьев. – СПб.: Азбука, Азбука-Аттикус, 2018. – С. 92.

43

Изречение приписывается Конфуцию.

44

Цит. по: Минделл, Э. Сновидение как источник творчества: 30 творческих и волшебных способов работы над собой / перевод с англ. А. Киселева, В. Долбиной. – М.: Ганга, 2019. – С. 49.

45

Ламотт, Э. Птица за птицей. Заметки о писательстве и жизни в целом / перевод с англ. М. Сухотиной. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – С. 84.

Дмитриева, К. Метафорические карты «Свобода творить». Метафора авторского самопредъявления / Дмитриева К., Кокорева С. – М.: Генезис, 2021. – С. 11.

Булгакова, Ю. Разреши себе чувствовать. Как перестать подавлять себя и обрести подлинную силу. – М.: Бомбора, 2023. – С. 72.

Мураками, Х. Писатель как профессия / перевод с японского Е. Байбиковой. – М.: Эксмо, 2020. – С. 257.

49

Один из ведущих толстых литературных журналов Японии.

Мураками, Х. Писатель как профессия / перевод с японского Е. Байбиковой. – М.: Эксмо, 2020. – С. 134.

Примаченко, О. В точке покоя: воркбук для самопознания, поиска ресурса и вдохновения. 55 упражнений, которые помогут стать ближе к себе. – М.: Бомбора, 2022.

Олифирович, Н., Малейчук, Г. Сказочные истории глазами психотерапевта. – М.: Академический проект, 2020. – С. 231.

53

Если начали замечать за собой любые «так мне и надо» и мысли о собственной никчемности, ненужности и бесполезности (и длится это уже более двух недель) – это повод для обращения за психологической помощью: такая симптоматика характерна для депрессии.

Булгакова, Ю. Разреши себе чувствовать. Как перестать подавлять себя и обрести подлинную силу. – М.: Эксмо, Бомбора, 2023. – С. 22.

55

См. книгу: Линде, Н. Д., Смирнова, Т. П. Эмоционально-образная терапия в работе с психосоматическими проблемами. – Часть 1. – М.: Генезис, 2022.

Гейман, Н. Вид с дешевых мест / перевод с англ. А. Блейз и А. Осипова. – М.: Издательство АСТ, 2017. – С. 215.

Цит. по: Холлис, Дж. Душевные омуты / перевод В. Мершавки. – М.: Когито-Центр, 2017. – С. 160.

Кратко ее суть, согласно Кэролин Эллиотт, можно выразить так: на самом деле нам *нравится* испытывать то, что мы испытывать якобы *не хотим*. Все эти сложные «некрасивые» чувства, страдания, уныние, грусть, эмоциональную зависимость, бедность, состояние подчинения и прочее. Выйти за пределы этой «матрицы» можно только честно признавшись себе в том, что в глубине души мы *жаждем* вот этого трэша в своей жизни, от которого бежим. Ключевая идея концепции: кайфуйте от своих страданий, потому что именно этого вы на самом деле хотите.

59

Эллиотт, К. Переходи на темную сторону! Как превратить запретные желания подсознания в источник внутренней Силы / перевод А. Кучиной. – М.: АСТ, Бомбора, 2021. – С. 156.

60

Строки из стихотворения А. Ахматовой.

Левитанский, Ю. Д. Окно, горящее в ночи. – М.: Эксмо, 2012. – С. 110.

62

Майя Энджелоу, писательница и поэтесса. Цит. по: Мур, Р. Возможность. Как превратить вероятность в действительность, а фантазию в реальность / перевод с англ. Ю. Гольдберга. – Москва: Азбука Бизнес: Азбука-Аттикус, 2022.

63

Вольно и вежливо перевести можно так: «Тебе не всегда нужен план, дружище. Порой нужна просто решимость».

64

30-й президент США (1923–1929).

65

Цит. по: Гибсон, Линдси. Береги себя. Руководство для взрослых детей эмоционально незрелых родителей / перевод с англ. Е. Терещенковой. – Н. Новгород: Изд-во Елены Терещенковой, 2022. – С. 193.

66

Первое название книги было «Год закончится, а ты нет». Решили отдать ему дань памяти и сохранить в послесловии. Здесь конец года – метафора завершения и обнуления. Именно в конце года мы обычно подводим итоги печалям и понимаем, что, несмотря ни на что, справились, пережили, преодолели.

Всего 21 пункт, но также есть и свободные строчки для того, чтобы вы могли вписать что-то личное.

68

Очень мощная по силе эмоционального воздействия книга о перинатальной потере. Лучше не читать, если вы планируете беременность или ждете ребенка.

69

Фундаментальный научный труд, который скорее подойдет для основательного изучения темы, нежели как источник поддержки, когда нет сил ни во что глубоко погружаться.